

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรร ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และการมีผู้สูงอายุในครอบครัว กับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจของประชาชนในจังหวัดเพชรบุรี โดยมีสมมติฐานในการวิจัยคือ ปัจจัยคัดสรร ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และการมีผู้สูงอายุในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

ประชากรในการศึกษามีคุณสมบัติดังนี้คือ มีอายุตั้งแต่ 40-59 ปี อาศัยอยู่ในทั้งหมด 8 อำเภอของจังหวัดเพชรบุรี ทั้งเพศชายและเพศหญิง สามารถอ่านและเขียนหนังสือได้ ไม่จำกัดความรู้ มีสติสมบูรณ์ ความจำไม่เลอะเลือน สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 400 คน เลือกโดยวิธีการสุ่มแบบหลายชั้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 1 ชุด เป็นแบบสอบถามมีทั้งหมด 2 ตอน คือ 1) ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และการมีผู้สูงอายุในครอบครัว 2) การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ ผ่านการตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และทดสอบความเที่ยงโดยการนำไปทดลองใช้กับวัยกลางคนซึ่งมีลักษณะเหมือนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC<sup>+</sup> ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และการมีผู้สูงอายุในครอบครัว โดยการแจกแจงความถี่ และคำนวณค่าร้อยละ
2. ข้อมูลเกี่ยวกับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุรายข้อ รายด้านและโดยรวม โดยการแจกแจงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรด้านอายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และการมีผู้สูงอายุในครอบครัว กับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุรายด้านและโดยรวม โดยใช้สถิติไคสแควร์ และสัมประสิทธิ์การจรรยา โดยมึนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## สรุปผลการวิจัย

### 1. ปัจจัยคัดสรรและการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

#### 1.1 ปัจจัยคัดสรร

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีอายุระหว่าง 40-59 ปี จำนวน 400 คน มีจำนวนสูงสุดอยู่ในช่วงอายุ 40-49 ปี 212 คน คิดเป็นร้อยละ 53.00 และอยู่ในช่วงอายุ 50-59 ปี 188 คน คิดเป็นร้อยละ 47.00 เป็นเพศหญิง 211 คน คิดเป็นร้อยละ 52.75 เพศชาย 189 คน คิดเป็นร้อยละ 47.25 มีสถานภาพสมรสคู่มากที่สุด 275 คน คิดเป็นร้อยละ 68.75 รองลงมา มีสถานภาพหม้าย หย่า แยก และสถานภาพโสดตามลำดับ ระดับการศึกษาจำนวนสูงสุดอยู่ในระดับประถมศึกษา 234 คน คิดเป็นร้อยละ 58.50 รองลงมาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา 79 คน คิดเป็นร้อยละ 19.75 ประกอบอาชีพรับราชการมากที่สุด 112 คน คิดเป็นร้อยละ 28.00 รองลงมาประกอบอาชีพรับจ้าง 92 คน คิดเป็นร้อยละ 23.00 มีรายได้อยู่ในระดับพอดีใช้ 234 คน คิดเป็นร้อยละ 58.50 รองลงมา มีหนี้สิน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 21.25 และมีผู้สูงอายุอยู่ในครอบครัว 225 คน คิดเป็นร้อยละ 56.25

#### 1.2 การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

##### 1.2.1 การเตรียมตัวด้านร่างกาย

กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวด้านร่างกายในเรื่องการพักผ่อนนอนหลับสูงสุด โดยมีการเตรียมตัวอยู่ในระดับดี รองลงมาคือ เรื่องการรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม ส่วนความรับผิดชอบต่อสุขภาพ มีการเตรียมตัวอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือ เรื่องการขยับถ่ายและการออกกำลังกาย ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า มีการเตรียมตัวในแต่ละข้ออยู่ในระดับปานกลางถึงระดับดี ยกเว้นการออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ อย่างน้อยวันละ 30 นาที และการฝึกขมิบกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน มีการเตรียมตัวอยู่ในระดับน้อย

##### 1.2.2 การเตรียมตัวด้านจิตใจ

กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวด้านจิตใจในเรื่องการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือ การเตรียมตัวในเรื่องงานอดิเรก เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า มีการเตรียมตัวในแต่ละข้ออยู่ในระดับปานกลางถึงระดับดี

### 1.2.3 การเตรียมตัวด้านสังคม

กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวด้านสังคมในเรื่องสัมพันธภาพในครอบครัว อยู่ในระดับดี ส่วนการมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม มีการเตรียมตัวอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า มีการเตรียมตัวในแต่ละข้ออยู่ในระดับปานกลางถึงระดับดี

### 1.2.4 การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ

กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจในเรื่องการเตรียมที่อยู่อาศัย อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือ การเตรียมตัวในเรื่องรายได้และค่าใช้จ่าย เมื่อพิจารณา รายข้อ พบว่า มีการเตรียมตัวในแต่ละข้ออยู่ในระดับปานกลางถึงระดับดี ยกเว้นการเตรียมทำ พินัยกรรม มีการเตรียมตัวอยู่ในระดับน้อย

### 1.2.5 การเตรียมตัวโดยรวมด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ

กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวโดยรวมในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และ เศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า มีการเตรียมตัวด้านสังคมสูงสุด โดยมีการเตรียมตัวอยู่ในระดับดี ส่วนด้านร่างกายมีการเตรียมตัวอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา คือ ด้านเศรษฐกิจและด้านจิตใจ ตามลำดับ

## 2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

เมื่อแบ่งระดับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุรายด้านและโดยรวมเป็น 3 ระดับ คือ ระดับ ดี ระดับปานกลาง และระดับน้อย พบว่า การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุมีความสัมพันธ์กับปัจจัย คัดสรรดังนี้

### 2.1 อายุ

กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 40-49 ปี มีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุในระดับดีสูงกว่ากลุ่ม อายุ 50-59 ปี ในทุกด้าน ยกเว้นด้านร่างกายมีการเตรียมตัวในระดับดีจำนวนเท่ากัน และพบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 2.2 เพศ

เพศหญิงมีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุในระดับดีสูงกว่าเพศชายในทุกด้าน ยกเว้น ด้านสังคมที่เพศชายมีการเตรียมตัวในระดับดีสูงกว่าเพศหญิง และพบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์ กับการเตรียมตัวในทุกด้าน

### 2.3 สถานภาพสมรส

กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสคู่และโสด มีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุในระดับดีใกล้เคียงกัน และทั้งสองกลุ่มมีการเตรียมตัวในระดับดีสูงกว่ากลุ่มที่มีสถานภาพสมรสหย่า แยก และพบว่า สถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 2.4 ระดับการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือสูงกว่าและระดับมัธยมศึกษา มีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุในระดับดีใกล้เคียงกัน และทั้งสองกลุ่มมีการเตรียมตัวในระดับดีสูงกว่ากลุ่มที่มีระดับการศึกษานอปริญญาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ ระดับประถมศึกษาและกลุ่มที่ไม่ได้รับการศึกษา ตามลำดับ และพบว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวโดยรวมทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 2.5 อาชีพ

กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพรับราชการมีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุในระดับดีสูงกว่ากลุ่มอาชีพอื่นในทุกด้าน กลุ่มที่ไม่ได้ประกอบอาชีพมีการเตรียมตัวในระดับดีสูงกว่ากลุ่มอาชีพรับจ้าง เกษตรกรรม และค้าขายในด้านร่างกาย จิตใจ และโดยรวมทั้ง 4 ด้าน แต่มีการเตรียมตัวในระดับดีต่ำกว่าทุกกลุ่มอาชีพในด้านสังคมและเศรษฐกิจ และพบว่า อาชีพมีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวในทุกด้านทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ และโดยรวมทั้ง 4 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 2.6 รายได้

กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้เหลือเก็บ มีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุในระดับดีสูงกว่าทุกกลุ่มในด้านร่างกาย เศรษฐกิจ และโดยรวมทั้ง 4 ด้าน ส่วนกลุ่มที่มีหนี้สินมีการเตรียมตัวในระดับดีต่ำกว่าทุกกลุ่มในด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และโดยรวมทั้ง 4 ด้าน และพบว่า รายได้มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## 2.7 การมีผู้สูงอายุในครอบครัว

กลุ่มตัวอย่างที่มีผู้สูงอายุในครอบครัว มีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุในระดับดี ต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่มีผู้สูงอายุในครอบครัวในทุกด้าน และพบว่า การมีผู้สูงอายุในครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวในทุกด้าน

### อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ และปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนจังหวัดเพชรบุรี ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

#### 1. การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจของประชาชนจังหวัดเพชรบุรี

##### 1.1 การเตรียมตัวด้านร่างกาย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามีการเตรียมตัวด้านร่างกายในเรื่องการพักผ่อนนอนหลับสูงสุดโดยมีการเตรียมตัวอยู่ในระดับดี มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการนอนหลับโดยเข้านอนทันทีเมื่อรู้สึกง่วง นอนหลับในเวลากลางคืนอย่างน้อย 6 ชั่วโมง สถานที่นอนมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก นอกจากนี้ยังงดเว้นการรับประทานยานอนหลับเมื่อมีความกังวลใจ การปฏิบัติดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญและเห็นถึงประโยชน์ของการพักผ่อนนอนหลับเป็นอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับ Timiras (1988 cited in Peirce et al., 1994: 641) ที่กล่าวว่า การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด เป็นการสะสมพลังงานเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นการปรับตัวเพื่อสร้างพลังงานสำหรับใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป และในระหว่างการนอนหลับอวัยวะต่างๆ ของร่างกายจะมีการทำงานลดลง มีการเสริมสร้างเนื้อเยื่อซ่อมแซมอวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายมากที่สุด (Sherington cited in Hodgson, 1991: 1505) ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างวัยกลางคนที่มีสุขนิสัยเกี่ยวกับการนอนหลับที่ถูกต้อง มีการนอนหลับที่เพียงพอในแต่ละวัน จะสามารถลดการเสื่อมโทรมของเซลล์และอวัยวะต่างๆ ของร่างกายตามทฤษฎีความเสื่อมโทรม (Wear and Tear Theory) ได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้สมรรถภาพการทำงานของร่างกายยังแข็งแรง สมบูรณ์อยู่ได้จนล่วงเข้าสู่วัยสูงอายุ

การเตรียมตัวด้านร่างกายที่กลุ่มตัวอย่างมีระดับการเตรียมตัวอยู่ในระดับดี อีกเรื่องหนึ่งคือ การรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม โดยมีการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่

ตามหลักโภชนาการ วันละ 3 มื้อ สอดคล้องกับ เจก ธนะสิริ (2536: 121) ที่กล่าวว่า การรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ และครบทุกหมู่ เป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อชะลอความชราและปราศจากโรค จากการศึกษาของบรรลุ ศิริพานิช และคณะ (2532) ยังสนับสนุนอีกว่า การรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ และมีนิสัยการกินอยู่ง่ายไม่เลือกอาหาร จะทำให้มีอายุยืนยาวและสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง กลุ่มตัวอย่างหลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน และใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร ซึ่งจะช่วยลดภาวะเสี่ยงของการเกิดโรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังมีการรับประทานที่เอื้ออำนวยและมีแคลเซียมสูง ช่วยในการซ่อมแซมกระดูกส่วนที่สึกหรอเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เช่น ปลาชนิดต่างๆ ส่วนในด้านเครื่องดื่มนั้นมีการดื่มน้ำสะอาดประมาณวันละ 6-8 แก้ว งดเว้นดื่มเหล้าหรือสารที่มีฤทธิ์เสพติดในระดับดี ส่วนการงดเว้นดื่มชาหรือกาแฟและการดื่มนมหรืออาหารเสริมที่ทำมาจากนมอยู่ในระดับปานกลาง สรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างวัยกลางคนมีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุด้านการรับประทานอาหารและเครื่องดื่มได้อย่างเหมาะสม แต่ควรมีการส่งเสริมเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดื่มนมหรืออาหารเสริมที่ทำมาจากนม โดยเน้นให้เห็นถึงประโยชน์ที่จะได้รับเมื่ออายุมากขึ้น

ในเรื่องความรับผิดชอบต่อสุขภาพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับการรักษาความสะอาดของร่างกาย และการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เมื่อเจ็บป่วย แต่การไปขอคำแนะนำในการดูแลสุขภาพจากบุคลากรด้านสุขภาพยังต่ำกว่าการปฏิบัติอย่างอื่น อาจเนื่องมาจากมีการให้ความรู้ในด้านการดูแลสุขภาพทั้งทางหนังสือ วารสารต่างๆ วิทยุ และโทรทัศน์ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างวัยกลางคนดังกล่าวสามารถแสวงหาได้ง่ายกว่า จึงไม่เห็นความจำเป็นในการไปขอคำแนะนำในการดูแลสุขภาพจากบุคลากรด้านสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ Pender (1987) ที่กล่าวว่า บุคคลจะปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในทางเลือกที่สามารถปฏิบัติได้ง่ายก่อนทางเลือกอื่น

ในเรื่องการขยับถ่าย พบว่า กลุ่มตัวอย่างวัยกลางคนมีการเตรียมตัวได้เหมาะสม มีการปฏิบัติโดยไม่กั้นปีสภาวะ ขยับถ่ายอุจจาระเป็นเวลา งดเว้นการใช้ยาถ่ายหรือยาระบาย และมีการรับประทานอาหารที่มีกาก เช่น ผักและผลไม้ เพื่อช่วยในการขยับถ่ายมากกว่า ซึ่งแตกต่างกับในวัยสูงอายุที่พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เมื่อเกิดอาการท้องผูก จะรับประทานยาถ่ายหรือยาระบายก่อนการรับประทานผักและผลไม้ (นริศรา ลีลามานิตย์, 2534; สุธา วิไลเลิศ, 2536) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังดื่มน้ำหลังตื่นนอน 1-2 แก้ว เพื่อช่วยกระตุ้นให้ลำไส้มีการเคลื่อนไหวสามารถขยับอุจจาระออกมาได้โดยง่าย เป็นที่น่าสังเกตว่า การฝึกขมิบกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานมีการปฏิบัติในระดับน้อย อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยกลางคนที่มีอายุยังไม่มากนัก การทำงานของระบบการขยับถ่ายยังเป็นปกติ และยังไม่ประสบกับปัญหาการขยับถ่ายเหมือนกับในวัยสูงอายุที่

ประสบกับปัญหาการกลั่นบัสนวาระไม่อยู่ (Peirce, Fulmer and Edelman, 1994: 639) และ ปัญหาท้องผูก จึงยังไม่เห็นความสำคัญหรือประโยชน์ในการฝึกขมิบกกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน สอดคล้องกับ Orem (1991: 117) ที่กล่าวว่า การดูแลตนเองเป็นกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มกระทำอย่าง จงใจและมีเป้าหมาย เมื่อกลุ่มตัวอย่างยังไม่เห็นประโยชน์หรือยังไม่มีเป้าหมายในการฝึกขมิบกกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน จึงยังไม่ปฏิบัติกิจกรรมนี้ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้เห็นถึงประโยชน์ของการ ฝึกขมิบกกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน โดยเน้นในส่วนที่เป็นการป้องกันในระดับปฐมภูมิ (Primary prevention) ซึ่งคือการป้องกันก่อนที่จะเกิดปัญหาสุขภาพหรือโรครื่น (Moore and Williamson, 1984; Clark, 1992; Bennett and Ebrahim, 1995)

สำหรับการเตรียมตัวในเรื่องการออกกำลังกายนั้น มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง แต่ต่ำสุดของการเตรียมตัวด้านร่างกาย และพบว่าการออกกำลังกาย เช่น การเดิน วิ่งเหยาะๆ อย่างน้อยวันละ 30 นาที เป็นกิจกรรมที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย สอดคล้องกับ การศึกษาของอัปสร รั้งสิปการ (2539) ที่พบว่า ผู้สูงอายุมีการดูแลตนเองโดยการออกกำลังกาย เป็นประจำอยู่ในอันดับสุดท้าย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า กลุ่มตัวอย่างอยู่ในวัยกลางคนและ ส่วนใหญ่ยังต้องทำงานซึ่งต้องเริ่มงานตั้งแต่เช้าจรดเย็น จึงไม่มีเวลาสำหรับออกกำลังกายโดยตรง นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างที่ต้องทำงานใช้แรงงาน เช่น รับจ้างหรือทำการเกษตรก็เหน็ดเหนื่อยจาก การประกอบอาชีพในแต่ละวันอยู่แล้ว จึงอาจถือว่าการที่ทำการประกอบอาชีพเป็นการออกกำลังกายไปในตัว ดังนั้นการจะส่งเสริมสนับสนุนให้มีการออกกำลังกาย จึงควรพิจารณาให้ เหมาะสมกับลักษณะการทำงานและความสนใจของแต่ละบุคคลด้วย

## 1.2 การเตรียมตัวด้านจิตใจ

กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวด้านจิตใจในเรื่องการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาอยู่ใน ระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของกรรณิการ์ พงษ์สนธิ และคณะ (2538) ที่พบว่า บุคลากรในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ มีการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการในด้าน จิตใจ โดยการพึ่งศาสนา ได้แก่ ทำสมาธิ ศึกษาธรรมะและไปวัด ร้อยละ 32.32 ซึ่งการพึ่งศาสนา เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวนั้นเป็นวิธีดูแลรักษาสุขภาพจิตวิธีหนึ่ง (เจก ธนะสิริ, 2532) ศาสนาจะช่วยให้ สามารถเผชิญกับสถานการณ์ และจัดการกับความเจ็บปวดด้านร่างกาย จิตวิญญาณ อารมณ์ และสังคมได้ อีกทั้งยังช่วยให้ผู้ที่มีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวมีความเข้มแข็งในช่วงเวลาที่หมด กำลังใจ (Nores, 1997) ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา

อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มีความพร้อมด้านจิตใจในการยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างสงบ

การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุในเรื่องงานอดิเรกนั้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีการหางานอดิเรกทำเมื่อมีเวลาว่างและเลือกงานอดิเรกที่เหมาะสมกับสุขภาพและฐานะการเงินของตนเอง การศึกษาของกรรณิการ์ พงษ์สนธิ และคณะ (2538) พบว่า บุคลากรในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ ให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุในเรื่องงานอดิเรกมาก โดยมีงานอดิเรกทำและวางแผนทำงานอดิเรกหลังเกษียณถึงร้อยละ 98.78 สอดคล้องกับสมศรี สุกุมลนันทน์ (2536) ที่กล่าวว่า ถ้ามีการวางแผนอะไรสักอย่างหลังเกษียณอายุคงจะไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับความรู้อีกว่าตนเองยังมีประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น เพราะงานอดิเรกเป็นรายได้ทางใจทำให้รู้สึกว่าคุณค่าของตนมีค่าควรแก่การมีชีวิตอยู่ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมกลุ่มตัวอย่างวัยกลางคนให้มีการเริ่มงานอดิเรกที่เหมาะสมกับตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่ง Bumside (1981: 605) กล่าวว่า การเริ่มทำงานอดิเรกตั้งแต่วัยกลางคนหรือวัยหนุ่มสาว ทำให้สามารถพัฒนาทักษะและเรียนรู้สิ่งใหม่ได้ง่าย นอกจากนี้การมีงานอดิเรกจะช่วยทำให้ชีวิตผ่อนคลายมีสุขภาพแข็งแรงและยังทำให้เกิดความสมดุลในชีวิตในวัยสูงอายุอีกด้วย

### 1.3 การเตรียมตัวด้านสังคม

กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวด้านสังคมในเรื่องสัมพันธ์ภาพในครอบครัวอยู่ในระดับดี แสดงให้เห็นว่า ในวิถีชีวิตของกลุ่มตัวอย่างยังให้ความสำคัญกับครอบครัวซึ่งเป็นหน่วยสังคมขั้นพื้นฐาน สอดคล้องกับศรีเรือน แก้วกังวาล (2530: 254) ที่กล่าวว่า ถ้าผู้ใดจะใช้ชีวิตยามชราอย่างราบรื่นจำเป็นต้องเปลี่ยนบทบาทในครอบครัว สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุตรหลานและบุคคลในครอบครัว ซึ่งการศึกษาของจรงค์ ศุภกิจเจริญ (2527) สนับสนุนการเตรียมตัวด้านสัมพันธ์ภาพในครอบครัวว่า ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธ์ภาพในครอบครัวดี มีความสามารถในการเผชิญความเครียดได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่มีสัมพันธ์ภาพในครอบครัวไม่ดี สอดคล้องกับการศึกษาของเขมิกายามะรัต (2527) และสุพิชญา ชุนสนธิ (2539) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ร่วมกับครอบครัวแต่มีความสัมพันธ์กันไม่ดี และเบญจมา เลหาพูนรังสี (2534) ยังพบอีกว่า ผู้เกษียณอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวดีจะมีการปรับตัวได้ดีกว่าผู้เกษียณอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี ดังนั้นการที่กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวในเรื่องสัมพันธ์ภาพในครอบครัวดีตั้งแต่อยู่ในวัยกลางคน จะส่งผลให้ในวัยสูงอายุสามารถปรับตัวและอยู่กับครอบครัวได้อย่างมีความสุข



สำหรับการเตรียมตัวด้านสังคมในเรื่องการมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม พบว่า กลุ่มตัวอย่างวัยกลางคนมีการเตรียมตัวอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งจากทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) กล่าวไว้ว่า กิจกรรมเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญสำหรับบุคคลทุกวัย และบุคคลที่สามารถ ดำรงกิจกรรมทางสังคมไว้ได้จะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง สอดคล้องกับการศึกษาของ สุพิชญา ชุนสนิท (2539) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมสูง มีความพึงพอใจในชีวิต สูงกว่าผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่ำ และเขมิกา ยามะรัต (2527) พบว่า การมีส่วนร่วมทาง สังคมมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตมากที่สุด นอกจากนี้กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) พบว่า การมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคมของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัว ของผู้สูงอายุ ดังนั้นเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่สามารถปรับตัวได้ดีและมีความพึงพอใจในชีวิต จึงควร ส่งเสริมและสร้างนิสัยให้กลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในสังคมมากขึ้น มีการรักษาระดับของ กิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยมากกว่าการถอยหนีจากสังคม

#### 1.4 การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจ

กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวในด้านรายได้และค่าใช้จ่ายอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งเมื่อพิจารณาจากรายได้ของกลุ่มตัวอย่างพบว่า มีรายได้พอดีใช้มากที่สุด ร้อยละ 58.50 มีหนี้สิน ร้อยละ 21.25 และมีเหลือเก็บ ร้อยละ 20.25 แตกต่างจากการศึกษาของกรรณิการ์ พงษ์สนิท และคณะ (2538) ที่พบว่า บุคลากรที่เป็นข้าราชการมีการเตรียมตัวด้านการเงินสำหรับ ใช้จ่ายหลังเกษียณมากถึงร้อยละ 82.93 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากว่า กลุ่มตัวอย่างวัยกลางคนจาก การวิจัยนี้ มีการประกอบอาชีพที่หลากหลายไม่ใช้รับราชการเพียงอย่างเดียว จึงมีความแตกต่าง ในด้านรายได้ที่ได้รับในแต่ละเดือน และรายได้ที่จะได้รับภายหลังเกษียณอายุการทำงาน ซึ่งข้าราชการจะมีบำเหน็จบำนาญ มีเงินรายได้ประจำมากกว่ากลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ จึงทำให้ มีความสามารถในการเตรียมตัวด้านรายได้และค่าใช้จ่ายมากกว่า อย่างไรก็ตามไม่ว่าบุคคลจะ ประกอบอาชีพใด หรือมีรายได้มากน้อยเพียงใดก็สามารถวางแผนการใช้จ่ายเงินให้เกิดความ สมดุลของรายรับและรายจ่ายให้เหมาะสมในแต่ละบุคคลได้ Bumside (1981: 605) ได้ให้ความ เห็นสนับสนุนว่า การวางแผนด้านรายได้ก่อนและหลังเกษียณอายุการทำงานเป็นสิ่งจำเป็นมาก และต้องมีการวางแผนในระยะยาว ซึ่งความมั่นคงทางเศรษฐกิจจะมีความสัมพันธ์กับสภาวะ สุขภาพที่ดีและการมีบุคลิกภาพที่เหมาะสมด้วย จากการศึกษาวิจัยนี้เป็นที่น่าสังเกตว่า การเตรียมทำ พินัยกรรม มีการเตรียมตัวอยู่ในระดับน้อย สอดคล้องกับพีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์ และคณะ (2523: 158) ที่พบว่า มีผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 19 เท่านั้น ที่เตรียมทำพินัยกรรม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยกลางคนที่ยังมีอายุไม่มากนัก จึงมองเห็นความตายเป็นเรื่องที่ยังห่างไกล

ตนเองและยังไม่เห็นความสำคัญของการทำพินัยกรรม ประกอบกับอาจมีความรู้ด้านกฎหมายไม่ดีเท่าที่ควร ดังนั้นจึงมีการเตรียมตัวทำพินัยกรรมในระดับน้อย

ส่วนการเตรียมตัวในเรื่องที่อยู่อาศัยเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุนั้น พบว่า มีการเตรียมตัวอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีการดูแลที่อยู่อาศัยให้อยู่ในสภาพที่ดี มีการเตรียมที่อยู่อาศัยในบ้านปลายของชีวิต และกลุ่มตัวอย่างจำนวนมากไม่คิดไปอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา สอดคล้องกับการศึกษาของเชียรศรี วิวิธศิริ (2527) พบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านของตนเองมีการปรับตัวได้ดีที่สุด และจากการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2537) พบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 63.9 เป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย ซึ่งการเป็นเจ้าของที่อยู่อาศัยเป็นปัจจัยหนึ่งที่บ่งบอกถึงความมั่นคงในชีวิต โดยที่ผู้สูงอายุที่เป็นเจ้าของที่อยู่อาศัยยอมรับรู้สึกมั่นคงในชีวิตมากกว่าการเป็นเพียงผู้อาศัย ซึ่งเมื่อพิจารณากลุ่มตัวอย่างวัยกลางคนในการวิจัยนี้ได้มีการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยได้เหมาะสมพอควร มีการดูแลรักษาความสะอาดของบ้านให้ถูกสุขลักษณะ และมีการซ่อมแซมเมื่อมีความชำรุดเกิดขึ้น ลักษณะของบ้านก็เหมาะสมกับฐานะความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อม สภาพบ้านโดยทั่วไปมีความมั่นคงถาวรสามารถอาศัยอยู่ได้จนเข้าสู่วัยสูงอายุ

## 2. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนจังหวัดเพชรบุรี

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ และการมีผู้สูงอายุในครอบครัว กับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ พบว่า อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ ดังนี้

**อายุ** มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 40-49 ปี มีการเตรียมตัวในระดับดีสูงกว่ากลุ่มอายุ 50-59 ปี ในทุกด้าน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากว่ากลุ่มอายุ 40-49 ปี มีโอกาสรับทราบข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคมากกว่ากลุ่มอายุ 50-59 ปี และกระทรวงสาธารณสุขก็เล็งเห็นความสำคัญของการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุหรือวัยเกษียณอายุการทำงาน จึงมีการส่งเสริมสนับสนุนให้มีการจัดโครงการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับวัยสูงอายุ และการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุทั้งภาครัฐและเอกชน อีกทั้งทางด้านวิทยุและโทรทัศน์มีการนำเสนอในรูปแบบต่างๆ ที่กระตุ้นเตือนให้เห็นความสำคัญของวัยสูงอายุ ดังนั้นจึงทำให้กลุ่มอายุ 40-49 ปี มีความกระตือรือร้นในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุเสียแต่เนิ่นๆ เพื่อให้เกิดความพร้อม

ที่สุดในบ้านปลายของชีวิตมากกว่ากลุ่มอายุ 50-59 ปี ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของนาพร ชโยวรรณ และคณะ (2535) ที่พบว่า การเตรียมการเพื่อยามสูงอายุของคนหนุ่มสาวไทยนั้นจะเพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอตามอายุที่เพิ่มขึ้น

**สถานภาพสมรส** มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสคู่และโสด มีการเตรียมตัวในระดับดีใกล้เคียงกัน และทั้งสองกลุ่มมีการเตรียมตัวในระดับดีสูงกว่ากลุ่มที่มีสถานภาพสมรสหม้าย หย่า แยก อธิบายได้ว่า สถานภาพสมรสเป็นตัวบ่งชี้การสนับสนุนทางสังคม บุคคลที่มีคู่ชีวิตจะได้รับการสนับสนุนทางสังคมมาก คู่ชีวิตจะคอยดูแลช่วยเหลือเอาใจใส่ต่อกัน สนับสนุนให้กำลังใจ ทำให้เกิดความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถปฏิบัติกิจกรรมในการดูแลตนเองและมั่นใจในการกระทำต่างๆ (Cohen and Wills, 1985) รวมทั้งกิจกรรมในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุด้วย สำหรับสถานภาพสมรสโสดที่มีระดับการเตรียมตัวใกล้เคียงกับสถานภาพสมรสคู่ นั้น อาจเนื่องจากว่า บุคคลที่อยู่เป็นโสดไม่มีคู่ชีวิต ทำให้ต้องคิดถึงอนาคตข้างหน้าในการเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งต้องอยู่ลำพังเพียงคนเดียวไม่มีญาติพี่น้องคอยดูแลให้การช่วยเหลือ ดังนั้นจึงเห็นความจำเป็นในการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ และมีการเตรียมตัวในทุกด้านให้เกิดความพร้อมความพึงพอใจในชีวิตบ้านปลายเช่นเดียวกับบุคคลที่มีสถานภาพสมรสคู่ สอดคล้องกับการศึกษาของสุพิชญา ชุนสนิท (2539) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสคู่และผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว มีความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของนาพร ชโยวรรณ และคณะ (2535) ที่พบว่า ผู้ที่เป็นหม้าย หย่า แยกกันอยู่ เห็นความสำคัญและคิดที่จะเตรียมการเพื่อยามสูงอายุมากกว่าผู้ที่เป็นโสดหรือมีคู่สมรส

**ระดับการศึกษา** มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวโดยรวมทั้ง 4 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือสูงกว่าและระดับมัธยมศึกษา มีการเตรียมตัวในระดับดีสูงกว่ากลุ่มที่มีระดับการศึกษานอปริญญาหรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ ระดับประถมศึกษาและกลุ่มที่ไม่ได้รับการศึกษา อธิบายได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าจะมีความรู้ ทักษะและการปฏิบัติที่ถูกต้องในวิถีชีวิตหรือพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดีกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาที่ต่ำกว่า (เยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์, 2529; ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2526 อ้างถึงใน มลลณี ชูเนตร, 2538) และการศึกษาจะทำให้บุคคลมีทักษะในการแสวงหาข้อมูล ตลอดจนการใช้แหล่งประโยชน์ต่างๆ ได้ดีกว่าบุคคลที่มีการศึกษาต่ำกว่า สอดคล้องกับการศึกษาของนาพร ชโยวรรณ และคณะ (2535) พบว่า คนหนุ่มสาวที่มีการศึกษาสูงกว่าให้ความสำคัญกับการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุมากกว่าคนหนุ่มสาวที่มีการศึกษาต่ำกว่า

เช่นเดียวกับวันดี แยมจันทร์ฉาย (2538) ที่พบว่า จำนวนปีที่ศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้งโดยรวมและรายด้าน และการศึกษาของกมลพรรณ หอมนาน (2539) ยังพบอีกว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้สมรรถนะในตนเอง และ พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นในการวางแผน ส่งเสริมการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนจังหวัดเพชรบุรี จึงควรให้ความสำคัญและ มุ่งเน้นไปยังกลุ่มที่มีระดับการศึกษาต่ำก่อน เพื่อยกระดับการเตรียมตัวให้สูงขึ้นทัดเทียมกับกลุ่มที่ มีการศึกษาสูงกว่า

**อาชีวะ** มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวในทุกด้านทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ และโดยรวมทั้ง 4 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีวะรับราชการมีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุในระดับดีสูงกว่ากลุ่มอาชีวะอื่น ในทุกด้าน อธิบายได้ว่า อาชีวะรับราชการเป็นอาชีวะที่มีความมั่นคง มีเงินเดือนซึ่งเป็นรายได้ประจำ มีสวัสดิการต่างๆ มากกว่ากลุ่มอาชีวะอื่นๆ นอกจากนี้จากการประกอบอาชีวะซึ่งต้องมีการติดต่อ สื่อสารกับผู้อื่นหรือหน่วยงานต่างๆ ทำให้ได้รับข้อมูลข่าวสารและแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น ที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิต ประกอบกับอาชีวะรับราชการมีกำหนดการเกษียณอายุราชการ ที่แน่นอน จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างสามารถวางแผน และปฏิบัติกิจกรรมในการเตรียมตัวก่อนที่จะเข้า สู่วัยสูงอายุได้ดีกว่ากลุ่มอาชีวะอื่น สำหรับกลุ่มที่ไม่ได้ประกอบอาชีวะนั้น พบว่า มีการเตรียมตัวใน ระดับดีสูงกว่ากลุ่มอาชีวะรับจ้าง เกษตรกรรม และค้าขาย ในด้านร่างกาย จิตใจ และโดยรวมทั้ง 4 ด้าน แต่มีการเตรียมตัวในระดับดีต่ำกว่าทุกกลุ่มอาชีวะในด้านสังคมและเศรษฐกิจ ซึ่งอาจเนื่อง มาจากกลุ่มที่ไม่ได้ประกอบอาชีวะ จะมีเวลาว่างในการสนใจดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง มีเวลาว่างในการประกอบกิจกรรมทางศาสนาและทำงานอดิเรกที่ทำให้เกิดความสุขทางใจ มากกว่ากลุ่มอาชีวะรับจ้าง เกษตรกรรม และค้าขาย และการไม่ได้ประกอบอาชีวะทำให้ไม่ต้อง ประสบภาวะเครียดกับภาระการงาน แต่การที่กลุ่มที่ไม่ได้ประกอบอาชีวะมีการเตรียมตัวต่ำกว่า ทุกกลุ่มในด้านสังคมและเศรษฐกิจ อธิบายได้ว่า การไม่ได้ประกอบอาชีวะทำให้ไม่มีบทบาทของ คนทำงาน (Worker role) ซึ่งเป็นบทบาทที่ทำให้บุคคลยังสามารถคงไว้ซึ่งบทบาทอื่นๆ ได้ เช่น บทบาทการเป็นผู้นำครอบครัวเป็นที่พึ่งพิงของผู้อื่น และการมีอาชีวะทำให้ได้รับการยอมรับเป็นคน มีคุณค่า มีการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมมากกว่าบุคคลที่ไม่ได้ประกอบอาชีวะ ซึ่งสอดคล้องกับการ ศึกษาของศิริพร ลิ้มพัฒนานนท์ (2540) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีวะเข้าร่วมกิจกรรมทาง สังคมมากกว่าและมีระดับคุณภาพชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีอาชีวะ นอกจากนี้อาชีวะยังเป็นการ ประกอบการเพื่อให้ได้มาซึ่งรายได้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ทำให้สามารถแสวงหาปัจจัย

ต่างๆ ที่จะส่งเสริมให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข สำหรับผู้ที่ไม่ได้ประกอบอาชีพทำให้ไม่มีรายได้ เป็นของตนเองต้องอาศัยจากผู้อื่น จึงทำให้ไม่สามารถเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจได้ดีเท่าที่ควร ดังนั้นในการวางแผนการเตรียมตัวเพื่อให้เกิดความพร้อมก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุกับประชาชนจังหวัดเพชรบุรี จึงควรตระหนักถึงอาชีพของแต่ละบุคคล และควรมุ่งสู่กลุ่มอาชีพที่ยังมีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุไม่ดีกว่าที่ควร คือ อาชีพรับจ้าง เกษตรกรรม และค้าขาย เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุให้ดีเท่ากับกลุ่มอาชีพอื่นๆ

รายได้ มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีรายได้เหลือเก็บ มีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุในระดับดีสูงกว่าทุกกลุ่มในด้านร่างกาย เศรษฐกิจ และโดยรวมทั้ง 4 ด้าน ส่วนกลุ่มที่มีหนี้สิน มีการเตรียมตัวในระดับดีต่ำกว่าทุกกลุ่มในด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และโดยรวมทั้ง 4 ด้าน อธิบายได้ว่า ผู้ที่มีรายได้เหลือเก็บหรือมีฐานะทางเศรษฐกิจดี จะมีโอกาสในการแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพตนเอง (Orem, 1991: 137; Pender, 1982: 161-162) และเตรียมปัจจัยต่างๆ เพื่อให้เกิดความพร้อมในการดำรงชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุได้ดีกว่าผู้ที่มีรายได้พอใช้หรือมีหนี้สิน และผู้ที่มีหนี้สินจะทำให้เกิดความรู้สึกกังวลเป็นทุกข์กับปัญหาการเงินที่มีอยู่ สอดคล้องกับการศึกษาของรจนารถ ล่วงลือ (2536) และพินดา คุณาธรรม (2536) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้สูงมีการปฏิบัติกิจกรรมดีกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่ำ นอกจากนี้ยังพบว่า รายได้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิต (สุวิมล พนาวัฒน์กุล, 2534; ประภาพร จินันทุยา, 2536; สมคิด โพธิ์ชนะพันธ์ และคณะ, 2538)

สำหรับเพศ พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเนื่องมาจากเพศหญิงมีสิทธิเสรีภาพทัดเทียมกับเพศชายในทุกด้าน ทั้งระดับการศึกษา หน้าที่การงาน และเศรษฐกิจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่นำไปสู่แหล่งประโยชน์ในการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่วัยสูงอายุได้ทัดเทียมกับเพศชาย สอดคล้องกับการศึกษาของพิชญภากรณ์ มูลศิลป์ และคณะ (2536) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกันมีการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน ส่วนการมีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัวนั้น จากผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ อาจเนื่องมาจากสภาพของสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งแต่เดิมผู้สูงอายุในครอบครัวมีหน้าที่ให้ความรู้และอบรมสั่งสอนบุตรหลาน เป็นต้นแบบในการดำเนินชีวิตประจำวันและเป็นแหล่งข้อมูลด้านประสบการณ์ความรู้ต่างๆ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2538) แต่จากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมและเศรษฐกิจ ทำให้บุตรหลานต้องออกไปรับการศึกษาและทำงานนอกบ้าน ได้รับข้อมูลข่าวสารด้านความรู้ต่างๆ จากภายนอก

เวลาที่อยู่ในบ้านกับผู้สูงอายุลดน้อยลง การมีปฏิสัมพันธ์และการถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ของผู้สูงอายุก็น้อยลงไปด้วย ดังนั้นจึงพบว่า การมีผู้สูงอายุในครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของนภาพร ชโยวรรณ และคณะ (2535) ที่พบว่า คนหนุ่มสาวที่มีผู้สูงอายุในครัวเรือน เคยคิดว่าจะใช้ชีวิตอย่างไรเมื่อยามสูงอายุมากกว่าคนหนุ่มสาวที่ไม่มีผู้สูงอายุในครัวเรือน (ร้อยละ 45 และ 40 ตามลำดับ)

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่า อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ มีความสัมพันธ์กับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ ดังนั้นในการวางแผนส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ ควรคำนึงถึงความแตกต่างในปัจจุบันดังกล่าวคือ

1. ควรมุ่งเน้นกลุ่มประชาชนที่ยังคงมีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุในระดับน้อย ได้แก่ กลุ่มอายุ 50-59 ปี ซึ่งมีอายุใกล้เข้าสู่วัยสูงอายุมากกว่ากลุ่มอายุ 40-49 ปี แต่ยังคงมีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุในระดับน้อยกว่า กลุ่มที่มีสถานภาพสมรสหม้าย หย่า แยก กลุ่มที่ไม่ได้รับการศึกษาและมีการศึกษาระดับประถมศึกษา กลุ่มอาชีพรับจ้าง ค้าขาย และเกษตรกรรม กลุ่มที่มีรายได้พอดีใช้และมีหนี้สิน หน่วยงานสาธารณสุขหรือหน่วยงานที่มีส่วนรับผิดชอบ ควรมีการจัดโครงการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ เพื่อที่ประชาชนกลุ่มดังกล่าวจะได้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น ควรมีการจัดทำเอกสาร แผ่นพับ คู่มือ หรือบทความทางวิทยุ โทรทัศน์ หรือสารคดีเกี่ยวกับการสูงอายุในเรื่องสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงต่างๆ แนวทางการปฏิบัติตัวให้เหมาะสมกับสภาพการเปลี่ยนแปลงนั้น เพื่อที่จะได้มีการเตรียมตัวให้พร้อมรับสถานการณ์และการเปลี่ยนแปลง สามารถปรับตัวได้อย่างไม่มีปัญหาและเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

2. ในการให้ความรู้กลุ่มประชาชนที่ไม่ได้รับการศึกษาและมีการศึกษาระดับประถมศึกษา ควรพิจารณาใช้วิธีการที่เหมาะสม โดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย เนื้อหาไม่มากนัก สามารถจดจำและนำไปปฏิบัติตามได้ง่าย

3. ในกลุ่มอาชีพรับจ้าง ค้าขาย และเกษตรกรรม ซึ่งยังมีการเตรียมตัวในด้านร่างกายและจิตใจอยู่ในระดับน้อยกว่ากลุ่มอื่น ควรมีการให้ความรู้ที่สามารถเชื่อมโยงเข้ากับลักษณะการประกอบอาชีพในแต่ละวัน เช่น ในกลุ่มที่ต้องใช้แรงงาน ควรให้ความรู้เกี่ยวกับสุขลักษณะท่าทาง

ในการทำงานที่ถูกต้อง การรับประทานอาหารที่เพียงพอกับพลังงานที่ต้องสูญเสียไป การพักผ่อน นอนหลับที่เหมาะสม การตรวจสุขภาพร่างกายเพื่อคงไว้ซึ่งความแข็งแรงสมบูรณ์ในการทำงาน

4. สำหรับกลุ่มที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ มีรายได้พอดีใช้และมีหนี้สิน ซึ่งมีการเตรียมตัวด้าน เศรษฐกิจในระดับน้อยนั้น ควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อก่อให้เกิดรายได้ เช่น ทำขนม ผลิตกรรมต่างๆ หรือส่งเสริมการประกอบอาชีพเสริมตามความถนัดของบุคคล ซึ่งสามารถเพิ่มรายได้ให้เพียงพอ นำไปสู่การเตรียมตัวด้านเศรษฐกิจในระดับที่ดีขึ้นกว่าเดิม

5. กิจกรรมการเตรียมตัวที่มีการปฏิบัติในระดับน้อยซึ่งได้แก่ การออกกำลังกาย เช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ อย่างน้อยวันละ 30 นาที การฝึกขมิบก้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน และการเตรียมทำ พิณยกรรม ควรส่งเสริมให้มีการเตรียมตัวในกิจกรรมดังกล่าวในระดับที่มากขึ้นโดย ด้านการ ออกกำลังกาย ควรให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอายุและภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล จัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในชุมชน และจัดหาแนะนำสถานที่ในการ ออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น สนามกีฬา สวนสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนสามารถออกกำลังกายได้ สะดวกและปลอดภัย สำหรับการฝึกขมิบก้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ควรมีการชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ในการ ป้องกันการเกิดโรคมากกว่าการแก้ไขหรือฟื้นฟูสุขภาพเมื่อเกิดปัญหาในวัยสูงอายุ เช่น การกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ปัสสาวะกระปิบกระปอย ส่วนการเตรียมทำพิณยกรรมนั้น ควรมีการจัด วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับด้านกฎหมายทั่วไปแก่ประชาชน เพื่อให้ความรู้ที่ถูกต้องประกอบการ ตัดสินใจในการเตรียมจัดการเรื่องทรัพย์สินต่างๆ ไม่ให้มีปัญหาในอนาคต

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาถึงวิธีการต่างๆ ที่จะทำในกลุ่มประชาชนที่ไม่ได้รับการศึกษา และกลุ่มที่มีการศึกษาในระดับประถมศึกษา กลุ่มอาชีพรับจ้าง ค้าขาย และเกษตรกรรม ที่ยังมีการเตรียมตัว ในระดับน้อย ให้มีการเตรียมตัวในระดับที่ดีขึ้นกว่าเดิม