

## Post-retirement Preparation for an Aging Society: A Case Study of Phitsanulok Municipality

การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ: กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก

Ratchakrit Summanan<sup>a</sup>, Dhachakorn Thitiluck<sup>a\*</sup>

รัชกรฤช สามะเนร<sup>a</sup>, ธีชกร ธิติลักษณ์<sup>a\*</sup>

<sup>a</sup>College of Social Innovation Rangsit University, Thailand

\*Corresponding author: [dhachakorn.thitiluck@gmail.com](mailto:dhachakorn.thitiluck@gmail.com)

Received 20 June 2021; Revised 25 July 2021; Accepted 3 August 2021;

Published Online 22 March 2023

---

### Abstract

This research aimed to 1) explore the current status and problems of the elderly and preparation for an aging society, 2) investigate factors affecting the preparation, and 3) propose guidelines on the preparation. This mixed methods research focused on Phitsanulok Municipality as a case study. The samples were 400 respondents who were 55-59 years old and lived in the municipal area. An in-depth interview was also conducted with 15 key informants aged 55-59.

Data were analyzed using descriptive statistics, including frequency, percentage, mean, and standard deviation.

The results revealed that 1) the current problems were divided into three aspects: physical recession, post-retirement income, and mental health. The major problems were decreases in income, home ownership, and family and social acceptance and support. 2) There were three factors affecting preparation for an aging society: their health and physical fitness, total assets, and housing security. 3) The guidelines for preparing for the internal and external environment. In terms of preparation for the internal environment, the elderly were recommended to realize the importance of a post-retirement life plan. In terms of preparation for the external environment, the research recommended the provision of state welfare to support them after their retirement through projects, e.g., a training program on post-retirement planning organized by local administrative organizations, a housing ownership promotion project, a post-retirement income promotion project, an elderly welfare support project, and a physical and mental health promotion project in collaboration with elderly community clubs. All of those projects should be financed by related ministries.

**Keywords:** Aging Society; Preparation; Post-Retirement Preparation; Phitsanulok Municipality

---

## บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาของผู้สูงอายุในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ และ 3) เพื่อนำเสนอแนวทางการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงผสม (Mixed Method Research) ใช้กลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก ที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 55 - 59 ปีขึ้นไป จำนวน 400 คน และสัมภาษณ์เชิงลึก กับผู้ให้ข้อมูลหลักในเขตเทศบาลนครพิษณุโลกที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 55 - 59 ปีขึ้นไป จำนวน 15 คน การวิเคราะห์ใช้ค่าสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า 1) ปัจจุบันผู้สูงอายุมีสภาพของปัญหาในด้านความเสื่อมถอยทางกายภาพ ด้านรายได้หลังเกษียณ และด้านสุขภาพจิต โดยมีปัญหาหลักที่สำคัญคือ แนวโน้มของการหารายได้ที่ลดลงในทุกกลุ่ม การมีที่พักอาศัยที่เป็นของตนเอง และสุขภาพจิตหลังเกษียณของผู้สูงอายุในการยอมรับของครอบครัวและสังคม 2) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ที่สำคัญ 3 ปัจจัยคือ ด้านสุขภาพและสภาพร่างกาย จำนวนทรัพย์สินของผู้สูงอายุ และความมั่นคงเรื่องที่อยู่อาศัย และ 3) แนวทางการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ จำแนกออกเป็นการเตรียมความพร้อมภายใน คือ บุคคลผู้สูงอายุเองต้องตระหนักถึงความสำคัญกับแผนชีวิตหลังเกษียณ และการเตรียมความพร้อมภายนอก คือ การจัดสวัสดิการของรัฐ เพื่อสนับสนุนการดำเนินชีวิตหลังเกษียณ อาทิ โครงการอบรมให้ความรู้ และเตรียมความพร้อมหลังเกษียณของ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นระดับต่าง ๆ โครงการจัดเตรียมที่พักอาศัยหลังเกษียณ โครงการเพิ่มรายได้หลังเกษียณ การจัดให้มีสวัสดิการคนชราถ้วนหน้า ตลอดจนการดูแลสุขภาพกาย ดูแลสุขภาพจิต กับผู้เกษียณผ่านชมรมผู้สูงอายุของชุมชนโดยมีงบประมาณสนับสนุนผ่านกระทรวงที่เกี่ยวข้อง

**คำสำคัญ:** สังคมผู้สูงอายุ; การเตรียมความพร้อม; ความพร้อมหลังเกษียณของผู้สูงอายุ; เทศบาลพิษณุโลก

## 1. บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันนี้สัดส่วนผู้สูงอายุของประชากรโลกเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ในสัดส่วนเกิน 10% หรือ มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป เกิน 7% ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) ตามที่องค์การสหประชาชาติได้ให้นิยาม ปัจจุบันจากข้อมูลสถิติของหน่วยงานรัฐหลายหน่วยงาน พบว่าโครงสร้างของประชากรโลกและประชากรไทยมีการเปลี่ยนแปลงที่คล้ายคลึงกัน โดยที่ประชากรวัยสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นในอัตราที่เพิ่มขึ้น จากร้อยละ 10.0 ในปี พ.ศ. 2543 เป็นร้อยละ 15.0 ในปี พ.ศ. 2568 ซึ่งแสดงให้เห็นถึงโครงสร้างของประชากรที่กำลังเปลี่ยนไปจากโครงสร้างประชากรวัยเด็กในอดีต เป็นประชากรวัยสูงอายุหรือสังคมผู้สูงอายุในอนาคต (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564, น. 1)

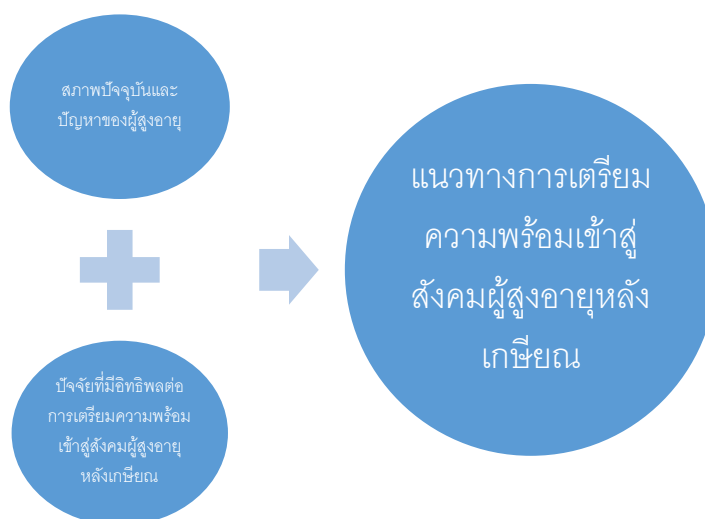
จากปรากฏการณ์นี้เองความพร้อมของการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณจากงาน ถือว่ามีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับ การวางแผนเพื่อความมั่นคงในชีวิต การเตรียมการต่าง ๆ หลังเกษียณถือเป็นกระบวนการที่ควรต้องมีการเตรียมพร้อมที่เริ่มตั้งแต่อยู่ในวัยทำงาน เนื่องจากความพร้อมของบุคคลเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง กับกระบวนการคิดเรื่องการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ รวมถึงมีเวลาในการวางแผนใช้ชีวิตอย่างรัดกุม นอกจากนี้การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ยังมีประโยชน์ในการช่วยลดปัญหาที่เกิดขึ้นกับสังคม ทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวต่อบทบาทที่เปลี่ยนแปลงได้ และมีความพึงพอใจในชีวิตหลังเกษียณ (ภาณุวัฒน์ มีชนะ, นิชชาภัทร ชันสาคร, ทศนีย์ ศิวารวรรณ, ทศนีย์ รวีวรกุล, และเพ็ญศรี พิชัยสนธิ, 2560, น. 259-271) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่พบว่า การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ เป็นวิธีการสำคัญที่จะช่วยให้ผู้เกษียณอายุสามารถใช้ชีวิตในวัยสูงอายุอยู่ร่วมกับครอบครัว ชุมชน และสังคมได้อย่างมีความสุข มีศักดิ์ศรี มีคุณค่า และมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งลดภาระของครอบครัวและของรัฐ ที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการป้องกันปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการมีผู้สูงวัยในสังคมที่เพิ่มขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (พันทิภา กฤษภูษาศาสตร์, 2562) ทั้งนี้เพราะเมื่ออัตราผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้น จะทำให้สัดส่วนการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างของประชากรมีผลกระทบและเกิดปัญหาในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ ด้านสวัสดิการสังคม ด้านสาธารณสุข ตลอดจนด้านร่างกายและจิตใจของบุคคลผู้สูงอายุเอง ทั้งนี้เมื่อประเทศใดก็ตามหากก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” อย่างรวดเร็วจะเป็นปัญหาของประเทศซึ่งภาครัฐจำเป็นต้องมีแผนแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุให้เกิดคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมต่อช่วงวัยของผู้สูงอายุ รวมไปถึงแก้ปัญหาสังคมในการสร้างประโยชน์ทั้งต่อสังคมหรือตัวผู้สูงอายุเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Topa & Valero, 2017, pp. 811-827)

กรณีของเทศบาลนครพิษณุโลกถือเป็นองค์กรที่มีความใกล้ชิดกับประชาชนในฐานะผู้มีหน้าที่ในการบริหารและให้บริการประชาชนในพื้นที่ ในประเด็นของการเป็นตัวแทนทางการปกครองเทศบาลนครพิษณุโลก อาจถือได้ว่าเป็นองค์กรของประชาชนอย่างแท้จริง กล่าวคือ เทศบาลมีเจ้าหน้าที่ผู้บริหารที่มีที่มาจากการเลือกตั้ง ซึ่งเป็นตัวแทนของประชาชนในเทศบาล การดำเนินงานของเทศบาลนครพิษณุโลก ในส่วนของการดูแลประชาชน เป็นหน้าที่ซึ่งมีความเกี่ยวพันกับปัญหาผู้สูงอายุในเขตเทศบาลที่จะต้องตอบสนองความต้องการของประชาชน ในการดูแลผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก ทั้งในเรื่องของปัจจัยพื้นฐานในการใช้ชีวิต ได้แก่ อาหาร เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และการดูแลสุขภาพ การรักษาพยาบาล รวมถึงการดูแลให้ครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นให้บริการประชาชน โดยเฉพาะปัญหาของผู้สูงอายุที่เริ่มมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น (เทศบาลนครพิษณุโลก, 2564) การดำเนินการให้บริการแบบองค์รวมในการดูแลผู้สูงอายุของเทศบาลจึงมีความจำเป็นและต้องมีการศึกษาอย่างเป็นระบบ

จากที่กล่าวมาข้างต้นการศึกษาถึงการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุหลังเกษียณ จะทำให้เห็นถึงแนวทางการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ ทำได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานในการเตรียมความพร้อมสำหรับเทศบาลนครพิษณุโลกด้านการบริหารจัดการปัญหาของประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ และเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการสนับสนุนและส่งเสริมพัฒนาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ ต่อไปในอนาคต

## 2. วัตถุประสงค์การศึกษา

- 1) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาของผู้สูงอายุในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ
- 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ และ
- 3) เพื่อนำเสนอแนวทางการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษา

## 3. ขอบเขตการวิจัย

### 3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยเรื่อง “การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก” เป็น การวิจัยเชิงผสม (Mixed Method Research) ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ และนำเสนอรายงานในรูปแบบตารางประกอบ ความเรียง

### 3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

เชิงปริมาณ

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก ที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 55 - 59 ปีขึ้นไป จำนวน 5,398 คน (เทศบาลนครพิษณุโลก, 2564)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก ที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 55 - 59 ปีขึ้นไป โดยผู้วิจัยได้ใช้วิธีการคำนวณตัวอย่างด้วยวิธีการใช้สูตรคำนวณของ Yamane (1973, p. 110) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ซึ่งกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างเท่ากับ 5% ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 372 คน สามารถแสดงสูตรได้ดังนี้

$$n = \frac{N}{1+(Ne^2)}$$

เมื่อ	n	=	ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง
	N	=	จำนวนประชากร
	e <sup>2</sup>	=	ระดับของความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับให้เกิดขึ้นได้ = 5% หรือ 0.05

แทนค่าในสูตร

$$n = \frac{5,398}{1+(5,398 \times 0.05^2)}$$

$$n = 372.40$$

ดังนั้นสามารถคำนวณ n ได้เท่ากับ 372.40 หรือได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 372 คน และเพื่อป้องกันความผิดพลาดจากการตอบแบบสอบถามอย่างไม่สมบูรณ์ ผู้วิจัยได้สำรองกลุ่มตัวอย่างเพิ่มอีก 28 คน รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ทั้งสิ้น 400 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เลือกเฉพาะผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก

เชิงคุณภาพ

การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ ในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก โดยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์ ได้แก่ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก ทั้งชายและหญิงที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 55 - 59 ปีขึ้นไป มีประสบการณ์การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ตามสายงานอาชีพคือ 1) กลุ่มข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน 5 คน 2) กลุ่มพนักงานเอกชน/รับจ้าง จำนวน 5 คน และ 3) กลุ่มอาชีพอิสระ/ธุรกิจส่วนตัว/อื่น ๆ จำนวน 5 คน รวมจำนวนผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น 15 คน

#### 4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เชิงปริมาณ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยการศึกษาจากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เครื่องมือแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ จำนวน 6 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และอาชีพ

ส่วนที่ 2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ มีลักษณะแบบสอบถามเป็น Rating Scale ประกอบด้วย 5 ด้าน จำนวน 25 ข้อ คือ

1. ด้านสุขภาพร่างกาย
2. ด้านจิตใจ
3. ด้านทรัพย์สินเงินทอง
4. ด้านที่อยู่อาศัย
5. ด้านกิจกรรมและการมีส่วนร่วมในสังคม

ซึ่งแบบสอบถามส่วนที่ 2 จะประเมินคำตอบเป็น 5 ระดับ (Rating Scale) (บุญชม ศรีสะอาด, 2560, น. 52) คือ

เห็นด้วยมากที่สุด	ให้ค่าน้ำหนัก 5 คะแนน
เห็นด้วยมาก	ให้ค่าน้ำหนัก 4 คะแนน
เห็นด้วยปานกลาง	ให้ค่าน้ำหนัก 3 คะแนน
เห็นด้วยน้อย	ให้ค่าน้ำหนัก 2 คะแนน
เห็นด้วยน้อยที่สุด	ให้ค่าน้ำหนัก 1 คะแนน

การแปลผลค่าคะแนน แปลผลโดยถือตามเกณฑ์คะแนนเฉลี่ย โดยใช้สูตรอัตราส่วนดังนี้

$$\frac{5-1}{5} = 0.80$$

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ค่าเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด

#### เชิงคุณภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ใช้แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยการศึกษาจากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก เครื่องมือแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันและปัญหาของผู้สูงอายุในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ จำนวน 3 ข้อ ดังนี้

1. ปัจจุบันท่านมีการวางแผนและเตรียมความพร้อมในการใช้ชีวิตเมื่อก้าวเข้าสู่ผู้สูงอายุไว้อย่างไรบ้าง

2. ปัญหาในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณในด้านใดเป็นอุปสรรคต่อท่านมากที่สุด (ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม) เพราะเหตุใด

3. ท่านมีวิธีรับมือกับปัญหาและเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ ไว้หรือไม่ อย่างไร ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

3.1 ด้านสุขภาพร่างกาย ท่านได้ทานอาหารครบ 5 หมู่ และได้ออกกำลังกายอะไรบ้าง มีโรคประจำตัวหรืออาการเจ็บป่วยบ่อยหรือไม่

3.2 ด้านจิตใจ ท่านรู้สึกเหงา อ้างว้างและโดดเดี่ยวหรือไม่ แล้วท่านมีวิธีการปรับตัวอย่างไร (เช่น ไปออกกำลังกายกับเพื่อน อ่านหนังสือ เล่นกับบุตรหลาน เป็นต้น)

3.3 ด้านทรัพย์สินเงินทอง เมื่อท่านต้องเข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาล หรือคลินิก ท่านมีการสำรองเงินไว้ในบัญชี หรือได้ทำประกันชีวิตไว้บ้างหรือไม่ (สิทธิใดในการเบิก-จ่าย)

3.4 ด้านที่อยู่อาศัย บ้านที่ท่านอยู่อาศัยในปัจจุบันดำเนินการสร้างมากี่ปี มีความแข็งแรงปลอดภัย และมีสิ่งอำนวยความสะดวกแก่ท่านในการใช้ชีวิตประจำวันหรือไม่ (เช่น มีราวจับระหว่างทางเดิน และในห้องน้ำ มีโถชักโครก และพื้นที่ไม่ลื่น เป็นต้น)

3.5 ด้านกิจกรรมและการมีส่วนร่วมในสังคม ท่านทำกิจกรรมและงานอดิเรกอะไรบ้าง มีการออกไปพบปะเพื่อน ทานข้าวนอกบ้าน หรือทำกิจกรรมตามวันสำคัญของไทยบ้างหรือไม่

ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก จำนวน 3 ข้อ ดังนี้

1. ท่านมีแนวทางในการวางแผนการใช้ชีวิตการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ อย่างไร

2. ท่านมีแนวทางการฝึกปฏิบัติตน ตามทัศนะของท่านคิดว่าควรมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ ควรเตรียมตัวด้านใดมากที่สุด (ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม) เพราะเหตุใด

3. ท่านคิดว่าจากการศึกษาแนวทางการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก สามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างไรได้บ้างเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาต่อไป

## 5. ผลการศึกษา

### 5.1 สภาพปัจจุบันและปัญหาของผู้สูงอายุในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ

จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์ครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ตามสายงานอาชีพคือ 1) กลุ่มข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน 5 คน 2) กลุ่มพนักงานเอกชน/รับจ้าง จำนวน 5 คน และ 3) กลุ่มอาชีพอิสระ/ธุรกิจส่วนตัว/อื่น ๆ จำนวน 5 คน รวมจำนวนผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น 15 คน จากการสัมภาษณ์ส่วนใหญ่ พบว่า กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์ได้แก่ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก ทั้งชายและหญิงที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 55 - 59 ปีขึ้นไป มีประสบการณ์การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ

จากการศึกษาสภาพปัจจุบันและปัญหาของผู้สูงอายุในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ พบว่า การเตรียม การวางแผนและเตรียมความพร้อมในการใช้ชีวิตเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยที่ผู้สูงอายุเริ่มมีการปรับตัว

ทางด้านร่างกาย จิตใจ คุณแลสุขภาพของตัวเองมากขึ้นด้วยความเสื่อมของอวัยวะและการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในส่วนต่าง ๆ อย่างมากมาย ซึ่งผู้สูงอายุบางรายที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไม่ได้ ทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิต และถ้าขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพก็จะมีสุขภาพที่เสื่อมลงอย่างรวดเร็ว และเมื่อเกษียณหรือออกจากงานจะถูกเรียกว่าผู้สูงอายุ ทำให้ผู้เกษียณอายุถูกมองว่าไม่มีความสามารถ อำนาจที่เคยมีอยู่ก็หมดไป มีเวลาว่างมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ถ้าผู้เกษียณอายุปรับตัวไม่ได้จะทำให้เกิดความไม่พอใจในการใช้ชีวิต มีภาวะซึมเศร้าคิดว่าตนหมดความหมาย ไม่มีคุณค่า ขาดความพึงพอใจต่อสภาพชีวิตในปัจจุบัน

จากการศึกษาปัญหาในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณในด้านใดเป็นอุปสรรคมากที่สุด (ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม) พบว่าปัญหาในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณในด้านใดที่เป็นอุปสรรคมากที่สุดส่วนใหญ่แล้วผู้สูงอายุจะมีอุปสรรคด้านสุขภาพร่างกาย และด้านจิตใจ เพราะความเสื่อมของระบบการได้ยินกล้ามเนื้อเสื่อมถอย กระดูกเปราะและหักง่าย ความสามารถในการใช้พลังงานต่าง ๆ ไม่คล่องตัวประสิทธิภาพในการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายลดลง โอกาสการเกิดโรคจึงเป็นไปได้ง่ายและเมื่อเป็นแล้วต้องใช้เวลารักษานาน ด้วยเหตุนี้การเตรียมตัวด้านร่างกายนั้นมีความจำเป็นสำหรับบุคคลก่อนเกษียณอายุ เพื่อความพร้อมในการเข้าสู่วัยสูงอายุ ต่อมาคือด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม เพราะ ผู้สูงอายุคนที่เคยมียศตำแหน่ง จะรู้สึกว่าตนเองหมดคุณค่า ถ้าปรับตัวไม่ทันจะบั่นทอนสุขภาพ และเสียชีวิตลงในเวลาอันสั้นไม่รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้เป้าหมายต่อการใช้ชีวิต รายได้ลดลง มีความเหงาเนื่องจากขาดเพื่อน และไม่ได้เตรียมตัวที่จะเกษียณทำให้ปรับตัวไม่ทันเกิดความท้อแท้

จากการศึกษาวิธีรับมือกับปัญหาและเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 5 ด้าน สามารถจำแนกเป็นรายชื่อได้ดังต่อไปนี้

1. ด้านสุขภาพร่างกาย พบว่า มีการเตรียมตัวโดยการตรวจสุขภาพประจำปีในทุกปีตามข้อบังคับของหน่วยงานโดยการตรวจเช็คให้ละเอียดมากขึ้นด้วยระบบคอมพิวเตอร์ และรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ไม่กินของปิ้งย่าง และนอกจากนี้พยายามนอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 2-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ เพราะอายุที่มากขึ้นจึงต้องมีการใส่ใจตนเองมากขึ้น และมีวินัยวางแผนเรื่องสุขภาพมากขึ้นเพราะถ้าหากพบเจอโรคอะไรก็จะได้รับการรักษาได้อย่างทัน่วงที มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและรับผิดชอบตนเอง ทำการตรวจสุขภาพประจำปีทุกปี ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญมากเพราะกรณีตรวจพบภาวะปกติหรือมีอาการที่น่าสงสัยให้ตรวจละเอียดเพิ่มเติม เพื่อรีบทำการรักษาแต่แรกเริ่มจากด้านโภชนาการให้ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ คลินิกอาหารมันปิ้งย่าง งดทานอาหารรสเค็มและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ทำการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงเป็นอย่างต่ำ ทำให้การรักษาสุขภาพในปัจจุบัน

2. ด้านจิตใจ พบว่า การเตรียมการยอมรับไม่ให้อยึดติดกับ ลาภ ยศสรรเสริญ ตำแหน่ง หน้าที่การงานที่ต้องหมดไป รู้จักละวางและยอมรับด้วยความเป็นจริงการปรับสภาพจิตใจ ซึ่งบุคลากรทางการแพทย์จะมีปัญหาน้อยเนื่องจากมีความรู้ในวิชาชีพอยู่แล้วจึงสามารถทำงานได้ต่อเนื่องในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือทำกิจกรรมจิตอาสาช่วยเหลือสังคมทางการแพทย์นอกจากนี้การกล่อมเกลาคจิตใจ ด้วยการเข้าวัด ทำบุญฟังเทศน์ ใช้ธรรมะในการพิจารณาความเป็นไปของชีวิตทำให้จิตใจเข้มแข็งสุขภาพจิตดีในการเตรียมความพร้อมหลังเกษียณอายุ ในเรื่องการทำงาน ปัจจุบันพยายามทำให้ไม่ให้เกิดการทำงานให้เสร็จจุล่ง ไม่นำปัญหากลับไปที่บ้าน จัดระบบของชีวิตตัวเองให้มีความลงตัวทั้งที่บ้าน



และที่ทำงานออกท่องเที่ยว และหากิจกรรมที่ต้องทำที่ยังมีรอยยิ้มมากมาย ซึ่งการเกษียณอายุเป็นสิ่งที่ในชีวิตจริง ต้องเจอกันทุกคน ดังนั้นจึงต้องเตรียมพร้อมพึ่งตนเองให้ได้มากที่สุด เพราะหลังจากเกษียณต้องรู้จักยอมรับ และใช้ธรรมชาติเข้ามาช่วยทำจิตใจให้สงบ มองโลกแง่บวก โดยไปสมัครเป็นอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน ไปพัฒนาหมู่บ้าน หรือสำหรับคนที่ชอบอยู่บ้านหากิจกรรมทำที่บ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ตัดต้นไม้ ถางหญ้า ทาสีบ้าน ทำกิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อทำจิตใจให้แจ่มใสทุกวัน และสร้างสัมพันธ์ภาพกับญาติพี่น้องและคนในครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณ

3. ด้านทรัพย์สินเงินทอง พบว่า เมื่อต้องเข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาล หรือคลินิก มีการสำรองเงินไว้ในบัญชี หรือได้ทำประกันชีวิต มีการเก็บออม เช่น ซื้อบ้าน ซื้อรถ ซื้อประกันมีเงินฝากที่สหกรณ์ออมทรัพย์ เป็นต้น และแบ่งเงินเก็บโดยการเก็บทุกเดือน และต้องประหยัดเพื่อนำเงินบำนาญ ไปใช้หลังเกษียณ นอกจากนี้การไม่มีหนี้สินหรือพยายามไม่กู้เงินใด ๆ และช่วยให้ง่ายขึ้นในการใช้ชีวิตช่วงเกษียณอายุ ต้องรู้จักวางแผนเรื่องการเงินเพื่อ เตรียมไว้ใช้หลังเกษียณและเพื่อให้เพียงพอต่อการใช้ชีวิตต่อไป และหารายได้เพิ่มจากการทำงานพิเศษ เพื่อเพิ่มรายได้มากขึ้นจากเงินเดือนที่ได้รับ แล้วนำไปเก็บออมในธนาคาร สหกรณ์ออมทรัพย์ หรือในหุ้น ซื้อประกันชีวิต รวมทั้งซื้อ อสังหาริมทรัพย์ เช่น คอนโด บ้าน ที่ดิน เป็นต้น เพื่อเป็นทรัพย์สินเพิ่มเติม ส่วนในเรื่องของหนี้สินที่มีต้องพยายามปลดหนี้ให้ได้ก่อนเกษียณ จะได้สบายมีความคล่องตัวในการใช้จ่าย เนื่องจากข้าราชการมีเงินบำนาญและเงินที่เก็บออมสามารถใช้ได้หลังเกษียณ

4. ด้านที่อยู่อาศัย พบว่า ความแข็งแรงปลอดภัย และมีสิ่งอำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวัน เริ่มจากการซื้อบ้านเป็นของตนเองนอกเหนือจากที่มีมรดกอยู่แล้ว ในการเลือกซื้อบ้านจะเลือกซื้อบ้านที่ตรงกับวัตถุประสงค์ของตนเอง ลักษณะบ้านที่ตนเองต้องการที่จะอาศัยอยู่ในปัจจุบันและในอนาคต การเลือกราคาที่มีความสามารถในการผ่อนชำระ เรื่องของสภาพแวดล้อมที่ตัวเองต้องการ ในการเดินทางที่สะดวก ใกล้ตลาด ใกล้โรงพยาบาล เป็นต้น เลยต้องมีบ้านและที่ดินพร้อมอยู่ที่ต่างจังหวัด เพื่อจะใช้ที่อยู่หลังเกษียณโดยบ้านที่อยู่นั้น ต้องสะดวกสบาย เช่น ปูพื้น ไม้ให้ลื่น มีราวจับ อย่ง่าย ห้องนอนชั้นล่าง ห้องน้ำอยู่ภายในบ้าน เป็นต้น เพื่อความสะดวกในการใช้ชีวิตช่วงสูงอายุ และปลูกผักสวนครัวในบริเวณรอบ ๆ ซึ่งสภาพแวดล้อมโดยรวมต้องเป็นที่อยู่ในแหล่งชุมชน เพราะใกล้ที่ทำงานเดินทางสะดวก ประหยัดค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิต

5. ด้านกิจกรรมและการมีส่วนร่วมในสังคม พบว่า ด้านกิจกรรมและการมีส่วนร่วมในสังคม ทำกิจกรรมและงานอดิเรก มีการออกไปพบปะเพื่อน ทานข้าวนอกบ้าน หรือทำกิจกรรมตามวันสำคัญของไทย วางแผนการทำงานต่อและช่วยเหลืองานโรงพยาบาลแบบจิตอาสา ถ้าโรงพยาบาลมีความต้องการหรือมีเหตุฉุกเฉินที่ต้องการความช่วยเหลือ หลังจากเกษียณอายุราชการไปแล้วด้วยความรู้ความสามารถที่ตนเองมีและถนัด พอมีกำลังอยู่ ทำให้มีกิจกรรมทำอย่างต่อเนื่อง พบปะ พูดคุยกับ เพื่อนฝูง ญาติมิตร ในการร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ การร่วมบริจาค เงินสิ่งของ ทำบุญ ให้วัด ผู้ป่วยไร้ญาติ และการร่วมปฏิบัติธรรมร่วมกันตามโอกาสที่มี หรือการสนับสนุนการศึกษา ฝึกวิชาชีพให้เด็กกำพร้า เด็กด้อยโอกาส ที่ขาดโอกาสทางสังคม และมีการวางแผนเมื่อเกษียณอายุราชการ รวมกลุ่มกับเพื่อนเพื่อทำกิจกรรม ไปนั่งสมาธิ ทำบุญ ทอดกฐินทอดผ้าป่า อย่างน้อยปีละครั้ง หรือการเข้าไปช่วยเป็นพยาบาลอาสา กลับไปพัฒนาหมู่บ้านของตน เป็นต้น

## 5.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ

จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 275 คน คิดเป็นร้อยละ 68.8 และเป็นเพศชาย จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 31.2 มีอายุ 57-58 ปี จำนวน 239 คน คิด

เป็นร้อยละ 59.8 และมีสถานภาพโสด จำนวน 191 คน คิดเป็นร้อยละ 47.8 โดยมีระดับการศึกษา อาชีวศึกษา จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 36.8 ส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 7,000 บาทขึ้นไป จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 38.7 และมีอาชีพพนักงานเอกชน/รับจ้าง จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 55.0 ดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงค่าความถี่ ร้อยละ จำแนกตามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	125	31.2
หญิง	275	68.8
รวม	400	100.0
2. อายุ		
55-56 ปี	40	10.0
57-58 ปี	239	59.8
59 ปีขึ้นไป	121	30.2
รวม	400	100.0
3. สถานภาพ		
โสด	191	47.8
สมรส	140	35.0
หย่าร้าง/หม้าย/แยกกันอยู่	69	17.2
รวม	400	100.0
4. ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	18	4.4
ประถมศึกษา	59	14.8
มัธยมศึกษา	67	16.8
อาชีวศึกษา	147	36.8

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
ปริญญาตรี	59	14.8
สูงกว่าปริญญาตรี	50	12.4
รวม	400	100.0
5. รายได้ต่อเดือน		
ไม่มีรายได้	15	3.8
น้อยกว่า 3,000 บาท	91	22.7
3,000-5,000 บาท	75	18.8
5,001-7,000 บาท	64	16.0
มากกว่า 7,000 บาทขึ้นไป	155	38.7
รวม	400	100.0
6. อาชีพ		
ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ	80	20.0
พนักงานเอกชน/รับจ้าง	220	55.0
อาชีพอิสระ/ธุรกิจส่วนตัว/อื่น ๆ	100	25.0
รวม	400	100.0

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณภาพรวม

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ด้านสุขภาพร่างกาย	4.31	0.74	มากที่สุด
2. ด้านจิตใจ	4.16	0.75	มาก
3. ด้านทรัพย์สินเงินทอง	4.19	0.80	มาก
4. ด้านที่อยู่อาศัย	4.12	0.88	มาก
5. ด้านกิจกรรมและการมีส่วนร่วมในสังคม	4.04	0.90	มาก
รวม	4.16	0.81	มาก

จากการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ: ภาพรวมโดยรวมอยู่ในระดับมาก (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16) เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสุขภาพร่างกาย อยู่ในระดับมากที่สุด (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.31) รองลงมา คือ ด้านทรัพย์สินเงินทอง อยู่ในระดับมาก (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19) ด้านจิตใจ อยู่ในระดับมาก (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16) ด้านที่อยู่อาศัย อยู่ในระดับมาก (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.12) และด้านกิจกรรมและการมีส่วนร่วมในสังคม อยู่ในระดับมาก (มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.04) ซึ่งสามารถสรุปผลเป็นรายชื่อในแต่ละด้านได้ดังนี้

1. ด้านสุขภาพร่างกาย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ: ด้านสุขภาพร่างกาย โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.31 เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า ท่านมีค่ารักษาพยาบาลกรณีเจ็บป่วยทั่วไปสำรองไว้จะทำให้ท่านคลายกังวลได้ อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.54 รองลงมา คือ ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19 และท่านเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.34 ตามลำดับ

ด้านสุขภาพร่างกาย	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1. ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เพื่อให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยสูงอายุ เช่น วิถีปฏิบัติที่ถูกต้องและการดูแลรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ	4.13	0.82	มาก
2. ท่านเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี	4.34	0.73	มากที่สุด
3. ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมอ	4.35	0.75	มากที่สุด
4. ท่านมีค่ารักษาพยาบาลกรณีเจ็บป่วยทั่วไปสำรองไว้จะทำให้ท่านคลายกังวลได้	4.54	0.62	มากที่สุด
5. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการและเหมาะสมกับวัย	4.19	0.76	มาก
รวม	4.31	0.74	มากที่สุด

2. ด้านจิตใจ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ: ด้านจิตใจ โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.16 เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า ท่านฝึกจิตใจเพื่อให้มีจิตที่สงบ เช่น การนั่งสมาธิ ทำบุญ บริจาค อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.33 รองลงมา คือ ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพจิต อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29

และท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายจิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ เพื่อเตรียมใจให้พร้อม เพื่อที่จะเผชิญอยู่ในชีวิตหลังเกษียณ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.14 ตามลำดับ

ด้านจิตใจ	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
6. ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายจิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ เพื่อเตรียมใจให้พร้อมเพื่อที่จะเผชิญอยู่ในชีวิตหลังเกษียณ	4.14	0.75	มาก
7. ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพจิต	4.29	0.73	มากที่สุด
8. ท่านเตรียมศึกษารรณะ หรือคำสอนทางศาสนาเพื่อฝึกจิตใจให้เตรียมรับการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ	4.13	0.71	มาก
9. ท่านได้เตรียมใจไว้แล้วหลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ บทบาทหน้าที่ในสังคม รวมทั้งการยอมรับนับถือจากผู้อื่นจะลดลง	3.93	0.81	มาก
10. ท่านฝึกจิตใจเพื่อให้มีจิตที่สงบ เช่น การนั่งสมาธิ ทำบุญ บริจาค	4.33	0.74	มากที่สุด
รวม	4.16	0.75	มาก

3. ด้านทรัพย์สินเงินทอง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ: ด้านทรัพย์สินเงินทอง โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19 เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า ท่านเห็นด้วยอย่างยิ่งที่ควรจะมีการวางแผนการเงินเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณไว้ล่วงหน้า อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.32 รองลงมา คือ ท่านเตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่าง ๆ อาทิ ฝากเงินธนาคารซื้อบ้านหรือที่ดิน อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.30 และท่านเตรียมวางแผนเกี่ยวกับงบประมาณรายรับ - รายจ่ายไว้ล่วงหน้า อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.27 ตามลำดับ

ด้านทรัพย์สินเงินทอง	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
11. ท่านเตรียมสะสมทรัพย์สินในรูปแบบต่าง ๆ อาทิ ฝากเงินธนาคารซื้อบ้านหรือที่ดิน	4.30	0.73	มากที่สุด
12. ท่านเตรียมวางแผนเกี่ยวกับการปลดหนี้สินให้หมด	3.91	1.03	มาก
13. ท่านเตรียมวางแผนเกี่ยวกับงบประมาณรายรับ - รายจ่ายไว้ล่วงหน้า	4.27	0.73	มากที่สุด

ด้านทรัพย์สินเงินทอง	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
14. ท่านเห็นด้วยอย่างยิ่งที่ควรจะมีการวางแผนการเงินเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณไว้วงหน้า	4.32	0.71	มากที่สุด
15. ท่านให้ความสำคัญกับการออมไว้ต่างหากเพื่อจ่ายค่าเทอมของบุตรหลานตนเอง	4.17	0.81	มาก
รวม	4.19	0.80	มาก

4. ด้านที่อยู่อาศัย พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณนั้น ในด้านที่อยู่อาศัย โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของชุมชนที่จะพักอาศัยเมื่อ เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.24 รองลงมา คือ ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสถานสงเคราะห์บ้านพักคนชราของหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น ค่าใช้จ่าย การให้บริการ อยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.21 และท่านเตรียมวางแผนในการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกับครอบครัว อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.17 ตามลำดับ

ด้านที่อยู่อาศัย	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
16. ท่านเตรียมวางแผนมีบ้านเป็นของตนเองเพื่อพักอาศัยเมื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุกับใช้ชีวิตหลังเกษียณ	3.85	1.01	มาก
17. ท่านเตรียมวางแผนจัดสภาพภายในบ้านให้เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ เช่น ห้องนอนอยู่ชั้นล่าง วัสดุปูพื้นไม่ลื่น เป็นต้น	4.14	0.87	มาก
18. ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของชุมชนที่จะพักอาศัยเมื่อ เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ	4.24	0.80	มากที่สุด
19. ท่านเตรียมศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสถานสงเคราะห์บ้านพักคนชราของหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น ค่าใช้จ่าย การให้บริการ	4.21	0.93	มากที่สุด
20. ท่านเตรียมวางแผนในการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในการอยู่ร่วมกับครอบครัว	4.17	0.80	มาก
รวม	4.12	0.88	มาก

5. ด้านกิจกรรมและการมีส่วนร่วมในสังคม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ: ด้านกิจกรรมและการมีส่วนร่วมในสังคมโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.04 เมื่อจำแนกเป็นรายข้อ พบว่า ท่านวางแผนจะมีการรวมกลุ่มทางสังคมและพบปะเพื่อนฝูงมากขึ้นในชีวิตหลังเกษียณ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 รองลงมา คือ ท่านวางแผนเป็นสมาชิกชมรมหรือกิจกรรมต่างๆที่สนใจในชีวิตหลังเกษียณ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.15 และท่านได้เตรียมเข้ากิจกรรมต่าง ๆ เช่น จิตอาสา งานอาสาสมัครงานการกุศล ฯลฯ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.02 ตามลำดับ

ด้านกิจกรรมและการมีส่วนร่วมในสังคม	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
21. ท่านได้วางแผนและเตรียมค่าใช้จ่ายในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่ท่านสนใจ	3.90	0.96	มาก
22. ท่านได้เตรียมเข้ากิจกรรมต่าง ๆ เช่น จิตอาสา งานอาสาสมัครงานการกุศล ฯลฯ	4.02	0.84	มาก
23. ท่านวางแผนจะมีการรวมกลุ่มทางสังคมและพบปะเพื่อนฝูงมากขึ้นในชีวิตหลังเกษียณ	4.20	0.93	มาก
24. ท่านวางแผนเป็นสมาชิกชมรมหรือกิจกรรมต่างๆที่สนใจในชีวิตหลังเกษียณ	4.15	0.81	มาก
25. ท่านมีงานอดิเรกทำเพื่อผ่อนคลาย เมื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ	3.92	0.98	มาก
รวม	4.04	0.90	มาก

### 5.3 แนวทางการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก

1. จากการศึกษาแนวทางในการวางแผนการใช้ชีวิตการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ พบว่า เตรียมจัดซื้อบ้านโครงการราคาถูกให้ก็มีบ้านเป็นของตนเอง ที่สามารถผ่อนชำระได้ เพื่อส่งเสริมให้มีบ้านเป็นของตนเองก่อนเกษียณอายุส่งเสริม และสร้างความตระหนักการเก็บออมให้กับข้าราชการหรือพนักงานที่ได้รับการบรรจุใหม่ มีความรู้ ความเข้าใจ เห็นความสำคัญในการเก็บออมตั้งแต่เริ่มต้นการทำงาน การสร้างวินัยการออม การกระตุ้นการออมอย่างต่อเนื่อง ในรูปแบบการออมต่าง ๆ และคลินิกการก่อก่อนที่ไม่เกิดประโยชน์จัดตั้งโครงการสำหรับผู้สูงอายุ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ คลินิกผู้สูงอายุให้เป็นรูปธรรมในทุก ๆ โรงพยาบาล เพื่อได้พบปะพูดคุย ปรีกษาหารือช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำกิจกรรมร่วมกันที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม การดูแลรักษาผู้สูงอายุ

2. แนวทางการฝึกปฏิบัติตน ตามทัศนคติว่าควรมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ ควรเตรียมตัวด้านใดมากที่สุด (ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านที่อยู่อาศัย และด้าน

การมีส่วนร่วมในสังคม) พบว่า แนวทางการฝึกปฏิบัติตน ตามทัศนคติของท่านคิดว่าควรมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคม ผู้สูงอายุหลังเกษียณ ควรเตรียมตัวด้านใดมากที่สุด พบว่ามีการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย โดยการตรวจสุขภาพประจำปีในทุกปีตามข้อบังคับของหน่วยงานโดยการตรวจเช็คให้ละเอียดมากขึ้นด้วยระบบคอมพิวเตอร์ และรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 2-3 ครั้ง ต่อสัปดาห์ เพราะอายุที่มากขึ้นจึงต้องมีการใส่ใจตนเองมากขึ้น และมีวินัยวางแผนเรื่องสุขภาพมากขึ้นเพราะถ้าหากพบเจอโรคอะไรก็จะได้รับการรักษาได้อย่างทันท่วงที การเตรียมความพร้อมด้านจิตใจไม่ยึดติดไม่ว่าจะยศถาบรรดาศักดิ์และยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้ ออกท่องเที่ยว และหากิจกรรมที่ต้องทำที่ยังมีรออยู่อีกมากมาย ใช้ธรรมะเข้าช่วยทำจิตใจให้สงบ มองโลกแง่บวก โดยไปสมัครเป็นอาสาสมัครประจำหมู่บ้าน ไปพัฒนาหมู่บ้าน หรือสำหรับคนที่ชอบอยู่บ้านหากิจกรรมทำที่บ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ตัดต้นไม้ ถางหญ้า ทาสีบ้าน ทำกิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อทำจิตใจให้แจ่มใสทุกวัน และสร้างสัมพันธ์ภาพกับญาติพี่น้องและคนในครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณ

3. แนวทางการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก สามารถนำไปใช้ประโยชน์เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา พบว่า แนวทางการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก สามารถนำไปใช้ประโยชน์ ต่อการเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคม เนื่องจากสังคมปัจจุบันมีลักษณะกีดกันผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ เช่น บทบาทที่เกี่ยวข้องกับการงาน ตลอดจนบทบาทในครอบครัวผู้เกษียณอายุ ซึ่งเคยเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัวเป็นหัวหน้าครอบครัว ต้องกลายมาเป็นผู้พึ่งพาอาศัย เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้ ทำให้ผู้เกษียณอายุเสียอำนาจและบทบาททางสังคมที่เคยมี การเปลี่ยนแปลงบทบาทมาเป็นผู้อาศัยในครอบครัว ทำให้ผู้เกษียณอายุมีความรู้สึกที่ตนเองหมดความสำคัญบทบาทใหม่ที่ผู้เกษียณอายุได้รับ คือ คนเลี้ยงเด็กแทนที่บทบาทผู้นำและผู้แนะแนวทาง ฉะนั้น จึงทำให้รู้สึกว่าไม่มีบทบาทสำคัญเช่นเดิม และยังคงต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นอีกด้วย ปัจจัยเหล่านี้จากก่อให้เกิดความอับอาย คิดว่าตนเองเป็นตัวยุทธหรือภาระของสังคม

#### 5.4 ปัญหา และอุปสรรคในการดำเนินโครงการ

จากการศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ ทั้งสองส่วนมีลักษณะสอดคล้องกันทั้งประเด็นของการศึกษาสภาพและการเตรียมความพร้อมของการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ โดยผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการเตรียมสุขภาพร่างกาย จิตใจ และดูแลสุขภาพซึ่งในภาพรวมด้านสุขภาพ และด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด และระดับมากตามลำดับ ทั้งนี้ในด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านที่อยู่อาศัย และกิจกรรมการมีส่วนร่วมในสังคมก็พบว่ามีทิศทางที่สอดคล้องไปในลักษณะเดียวกันและไม่พบปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

### 6. อภิปรายผลการศึกษา

จากข้อค้นพบที่ได้จากการศึกษาพบว่า การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก ผู้วิจัยได้นำประเด็นจากการประเมินโครงการมาอภิปรายผล ดังนี้

1. สภาพปัจจุบันและปัญหาของผู้สูงอายุในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ มีการให้ความสำคัญในด้านของสุขภาพร่างกายมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของการเตรียมความพร้อมของ Topa and Valero (2017, pp. 811-827) ได้กล่าวไว้ว่า การเกษียณอายุงาน เป็นกระบวนการที่บุคคลจะต้องพบกับเปลี่ยนแปลงในระยะต่าง และเป็นที่ยืนยันแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของ Roy (1999, p. 130) พฤติกรรมที่อธิบายถึงการปรับตัว



4 ด้าน ได้แก่ การปรับตัวด้านสรีรวิทยา ด้านอัตรามโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านพึงพาระหว่างกัน ดังนั้นควรเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ 5 ด้าน เช่น ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านทรัพย์สินเงินทอง ด้านที่อยู่อาศัย และด้านการมีส่วนร่วมในสังคม ให้ครอบคลุมและสอดคล้องกันในทุกด้าน เพื่อการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่ง กฤษ เกียรติญาณ และธัญญา โรจนตระกูล (2564, น. 59-74) ที่เสนอว่าแนวทางการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ พบว่า ด้านสุขภาพร่างกาย ควรมีการดูแลสุขภาพด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย และการละเว้นอบายมุข ด้านการเงิน และทรัพย์สิน ควรมีการเก็บเงินออม ลดค่าใช้จ่าย และจัดการภาระหนี้สินก่อนการเกษียณ ด้านที่อยู่อาศัย การปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และ ด้านการทำงานหลังเกษียณ ลดภาระหน้าที่การงานของผู้สูงอายุ และหางานทำให้เหมาะสมกับวัย

2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ ด้านกิจกรรมและการมีส่วนร่วมในสังคมมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด สอดคล้องกับงานของ สุชาติ แร่เพชร (2560, น. 45) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมในการวางแผนชีวิตหลังเกษียณของประชาชนในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี โดยผลการศึกษาลำดับปัจจัยที่มีอิทธิพลความพร้อมจากมากไปน้อย ที่มากที่สุดคือด้านสุขภาพ รองลงมาคือด้านรายได้และค่าใช้จ่าย ด้านที่อยู่อาศัย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ซึ่งคล้ายกันกับผลของการศึกษาของผู้วิจัย ดังนั้นควรมีการเสริมสร้างและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รู้จักการทำกิจกรรมและการมีส่วนร่วมในสังคมให้มากขึ้น เพื่อจะได้เกิดประโยชน์และเห็นคุณค่าในตนเองในการช่วยเหลือผู้อื่น

3. แนวทางการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงต้องการ การผลักดันโครงการบ้านพักสวัสดิการต่าง ๆ ของภาครัฐในการดำรงชีวิตต่อไปและต้องการให้เกิดการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุซึ่งมีการทำกิจกรรมร่วมกัน โดยมีสหสาขาวิชาชีพมาร่วมทำกิจกรรมพูดคุยในเรื่องการดูแลสุขภาพกาย ดูแลสุขภาพจิต เพื่อเป็นความรู้และเป็นประโยชน์กับผู้เกษียณและผู้อื่นได้อีกต่อไปในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับภาณุวัฒน์ มีชนะ และคณะ (2560, น. 259-271) ที่ทำการศึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุ เพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุคุณภาพตำบลหนองหญ้าไซ เสนอว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุ คือรูปแบบการอยู่อาศัย หนี้สินของครอบครัว และจำนวนสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุคุณภาพ อย่างมีนัยสำคัญ

## 7. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาเพิ่มเติม เกี่ยวกับลักษณะทางในตัวแปรอื่นที่อาจมีผลกระทบต่อ การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณของข้าราชการ เช่น ความสัมพันธ์ของครอบครัว สถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัว การดูแลเอาใจใส่ของสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น

2) ควรศึกษาถึงกลุ่มตัวอย่างในสาขาอาชีพอื่น ๆ นอกเหนือจากเทศบาลนครพิษณุโลก จากกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย และนำผลที่ได้มาเปรียบเทียบกัน จะทำให้ได้ความต้องการในการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุภายในสภาพสังคมในปัจจุบัน

3) ควรศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหลังเกษียณ กรณีศึกษาเทศบาลนครพิษณุโลก ในด้านใดด้านหนึ่งโดยเฉพาะเจาะจงเพื่อเป็นประโยชน์แก่สถาบันต่าง ๆ ได้

## เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564). พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 (ฉบับแก้ไข พ.ศ. 2553). สืบค้นจาก <http://www.dop.go.th/th/laws/>
- กรีช เกียรติญาณ, และธันสถา โจจนตรระกุล. (2564). การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ กรณีศึกษาตำบลวัดไทรย์ อำเภอเมืองนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์. *Journal of Modern Learning Development*, 6(2), 59-74.
- เทศบาลนครพิษณุโลก. (2564). แผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ. 2561-2565) ของเทศบาลนครพิษณุโลก. สืบค้นจาก [https://dcstore.phsmun.go.th/test02/file\\_data/201908021521461.pdf](https://dcstore.phsmun.go.th/test02/file_data/201908021521461.pdf)
- บุญชม ศรีสะอาด. (2560). *วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- พันทิวา กฤษภูษชาติ. (2562). รูปแบบการเตรียมความพร้อมสำหรับสังคมผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยาเพื่อเข้าสู่การตลาดในทศวรรษ. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ภาณุวัฒน์ มีชนะ, นิชชาภัทร ชันสาคร, ทศนีย์ ศิลาวรรณ, ทศนีย์ รวีรกุล, และเพ็ญศรี พิชัยสนธิ. (2560). การเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุคุณภาพ ตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอหนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซียฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 11(1), 259-271.
- สุชาติ แร่เพชร. (2560). การเตรียมความพร้อมในการวางแผนชีวิตหลังเกษียณของประชาชนในพื้นที่ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Berx, G., & van Roy, F. (2009). Involvement of members of the cadherin superfamily in cancer. *Cold Spring Harbor Perspectives in Biology*, 1(6), a003129. <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a003129>
- Gillsjö, C., Nyström, M., Palmér, L., Carlsson, G., Dalheim-Englund, A. C., & Eriksson, I. (2021). Balance in life as a prerequisite for community-dwelling older adults' sense of health and well-being after retirement: an interview-based study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 16(1), 1984376. doi:10.1080/17482631.2021.1984376
- Roy, C. (1999). *The Roy adaptation model*. Stamford, CT: Appleton & Lange.
- Topa, G., & Valero, E. (2017). Preparing for retirement: How self-efficacy and resource threats contribute to retirees' satisfaction, depression, and losses. *European journal of work and organizational psychology*, 26(6), 811-827.
- Yamane, T. (1973). *Elementary Sampling Theory*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.