การเตรียมความพร้อมและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้*

สุทธิลักษณ์ จันทะวัง**, ดลนภา ไชยสมบัติ***

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์การวิจัย: เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้

รูปแบบการวิจัย: วิจัยเชิงพรรณนา

วิธีดำเนินการวิจัย: กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ บุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้ อายุ 50-59 ปี จำนวน 210 ราย คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่าย เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา วิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยใช้สถิติ Chi-square

ผลการวิจัย: : การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้อยู่ในระดับสูง (M= 111.23, SD=16.35) โดยเฉพาะด้านร่างกายและจิตใจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านสังคม มีการเตรียมความพร้อมอยู่ในระดับสูง ส่วนด้านเศรษฐกิจ อยู่ในระดับปานกลาง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ การตรวจร่างกายประจำปี และการเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม

สรุปและข้อเสนอแนะ: มหาวิทยาลัยแม่โจ้ควรการส่งเสริมบุคลากรให้มีการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจเพิ่มมากขึ้น เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ

คำสำคัญ: การเตรียมความพร้อม, วัยสูงอายุ, บุคลากรมหาวิทยาลัย

วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยคริสเตียน ปีที่ 11 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2567 หน้า 16-32

* ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักวิจัยและส่งเสริมการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้

** อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พะเยา สถาบันพระบรมราชชนก

Corresponding author, e-mail: Donnapa.c@bcnpy.ac.th Tel.098-7479524

วันที่รับบทความ: 5 ตุลาคม 2567, วันที่แก้ไขบทความเสร็จ: 26 ตุลาคม 2567, วันที่ตอบรับบทความ: 12 ธันวาคม 2567

Preparation and Factors Related to the Preparation for Aging among Maejo University Personnel*

Sutthilak Chantawang**, Donnapa Chaisombut***

Abstract

Purpose: This research aimed to study the preparation and factors related to the preparation for aging among Maejo University personnel.

Design: Descriptive research

Methods: The sample consisted of 210 Maejo University personnel age 50-59 years. Subjects were selected through simple random sampling. The research instruments included a questionnaire on demographic data and preparation for aging. Data were analyzed using descriptive statistics including frequency, percentage, mean and standard deviation. Chi-square was used to analyze the factors related to the preparation for aging.

Main findings: The results of this study revealed that the overall preparation for aging among Maejo University personnel was at a high level ($M = 111.23$, $S.D. = 16.35$). Specifically, the physical and mental, residential, and social aspect dimensions were at high level, while the economic dimension was at a moderate level. Factors significantly related to the preparation for aging among Maejo University personnel included occupation, education, income, annual physical examinations and social group membership.

Conclusion and recommendations: Maejo University should promote personnel preparation for aging, covering all four aspects, with particular emphasis on the economic dimension. This will enhance the well-being of personnel, enabling them to transition into old age with quality.

Keywords: Preparation, Aging, University personnel

Journal of Nursing Science Christian University of Thailand. 2024, 11(2), 16-32

* Received funding from The Office of Agricultural Research and Extension Maejo University.

** Instructor, Faculty of Nursing, Maejo University

*** Assistant Professor, Instructor, Faculty of Nursing, Boromarajonani College of Nursing Phayao, Praboromarajchanok Institute. Corresponding author, e-mail: Donnapa.c@bcnpy.ac.th Tel.098-7479524

Received: 5 October 2567, Revised: 26 October 2567, Accepted: 12 December 2567

ความสำคัญของปัญหาการวิจัย

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมสูงวัยเป็นประเด็นที่หลายประเทศทั่วโลกให้ความสำคัญ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม มีศักดิ์ศรี สามารถพึ่งตนเองได้ รวมถึงมีหลักประกันที่มั่นคงในชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุจึงได้ถูกกำหนดไว้ในยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580) ด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคมที่มีเป้าหมายการเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนในการจัดการตนเอง และการเตรียมความพร้อมของประชากรไทยทั้งในมิติสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อมให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพ สามารถพึ่งตนเอง ทำประโยชน์แก่ครอบครัว ชุมชน และสังคมให้นานที่สุด (สำนักงานเลขานุการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ, 2561) รวมทั้งกำหนดไว้ในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 -2565) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2561 ยุทธศาสตร์ที่ 1 การเตรียมความพร้อมเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ โดยความสำคัญของการเตรียมความพร้อมเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ การเตรียมความพร้อมด้านสังคม การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม และการเตรียมความพร้อมด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2561)

การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นการเตรียมรับมือกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงวัย ต้องมีการเตรียมการทั้งในระดับนโยบาย ระดับปฏิบัติการ รวมไปจนถึงการเตรียมความพร้อมในระดับบุคคล และการเตรียมความพร้อมเชิงระบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัย (ศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์, 2563) โดยการเตรียมความพร้อมระดับบุคคลก่อนวัยสูงอายุจะต้องมีการเตรียมความพร้อมให้ครอบคลุม ด้านร่างกาย จิตใจ สภาพที่อยู่อาศัย และสังคม (สิทธิชัย ใจขาน และคณะ, 2565) รวมถึงการเตรียมตัวด้านการเงิน การพักผ่อนหย่อนใจ (Solhi, Pirouzeh & Zanjari, 2022) ในประเทศไทยมีการศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุ พบว่า มีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุอยู่ในระดับดีมาก โดยมีการเตรียมความพร้อมในแต่ละด้านแตกต่างกันไปในแต่ละบริบท อีกทั้งมีรายงานการศึกษาถึงปัญหาและอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุส่วนใหญ่เกิดจากการขาดการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพร่างกาย การตรวจร่างกายประจำปี การขาดความรู้ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ และการจัดเตรียมการเงินเพื่ออนาคต (ชัยวัฒน์ อ่อนไธสง และคณะ, 2563) นอกจากการเตรียมความพร้อมของตัวบุคคลเองแล้ว การสนับสนุนจากหน่วยงานในการช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกต่อสิ่งจำเป็นในการเตรียมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุก็เป็นสิ่งสำคัญ โดยหน่วยงานมีการจัดบริการที่เอื้อประโยชน์ต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของบุคลากรให้มีประสิทธิภาพ

มหาวิทยาลัยแม่โจ้ เป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐมีที่ตั้งอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ และวิทยาเขต 2 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่เฉลิมพระเกียรติ และมหาวิทยาลัยแม่โจ้-ชุมพร มีบุคลากรทั้งหมด 1,528 คน เป็นบุคลากรวัยก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ (อายุ 50-59 ปี) จำนวน 374 คน (มหาวิทยาลัยแม่โจ้, 2564) จำแนกประเภทบุคลากรออกเป็นข้าราชการ ลูกจ้างประจำพนักงานมหาวิทยาลัย พนักงาน

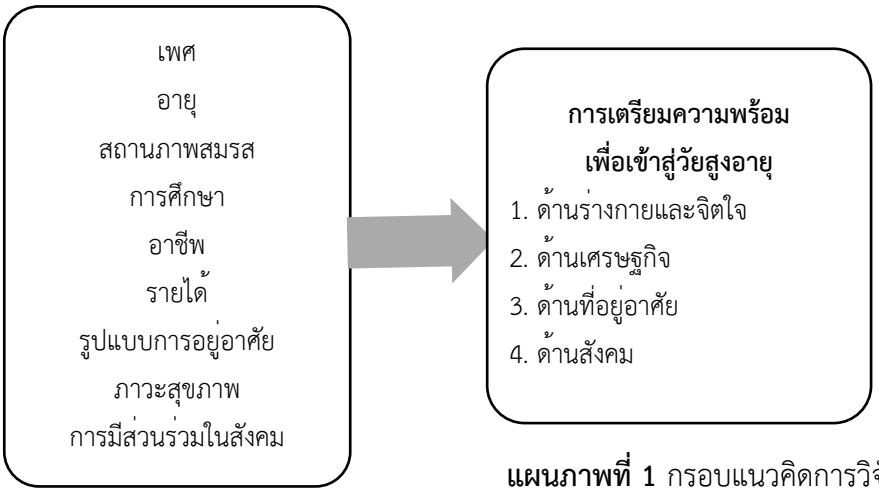
ราชการลูกจ้างชั่วคราวและพนักงานส่วนงาน ทำให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยแม่โจ้มีหลายประเภทและมีความแตกต่างกันในด้านสิทธิ สวัสดิการ ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการศึกษาเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้มีความสำคัญ เพื่อจะได้ทราบถึงลักษณะการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคลากร สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดนโยบายและกำหนดแผนในการปฏิบัติงานที่ตอบสนองความต้องการของบุคลากรในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ และสามารถนำไปใช้ในการวางแผนส่งเสริมการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้ให้ได้ก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพเป็นไปตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้

กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่า การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพประกอบด้วย 4 ด้าน คือด้านร่างกายและจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านสังคม โดยมีปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมความพร้อมในระดับบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ภาวะสุขภาพ และการมีส่วนร่วมในสังคม (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562) (ดังแผนภาพที่ 1)



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้วัยก่อนสูงอายุ (อายุระหว่าง 50-59 ปี) ระยะเวลาศึกษาตั้งแต่เดือนกรกฎาคม-สิงหาคม 2566

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ บุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่เฉลิมพระเกียรติ และมหาวิทยาลัยแม่โจ้-ชุมพร วัยก่อนสูงอายุ (อายุระหว่าง 50-59 ปี) จำนวน 374 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้วัยก่อนสูงอายุ (อายุระหว่าง 50-59 ปี) คำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอรแกน (Krejcie & Morgan, 1970) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 190 คน เพื่อป้องกันปัญหาการเก็บข้อมูลไม่ครบถ้วน อาจมีผู้ที่ตอบแบบสอบถามไม่ครบหรือถอนตัวจากการเข้าร่วมโครงการวิจัย จึงเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 10 (Little & Rubin, 2002) ได้กลุ่มตัวอย่างเป็น 210 คน

วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยทำการสุ่มอย่างง่ายจากรายชื่อบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้วัยก่อนสูงอายุ (อายุระหว่าง 50-59 ปี) กำหนดให้บุคลากรทั้ง 3 วิทยาเขตเป็น 1 กลุ่มประชากร โดยได้รับรายชื่อบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้รวมกันทั้ง 3 วิทยาเขต เรียงลำดับตามอายุ 50-59 ปี จากกองบริหารทรัพยากรบุคคล แล้วนำมาทำการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีจับสลาก กำหนดคุณสมบัติ ดังนี้

เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria)

1. มีสติสัมปชัญญะดี
2. สามารถสื่อสารภาษาไทยได้
3. ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และตกลงจะอยู่ร่วมการวิจัยได้จนจบโครงการ

เกณฑ์การพิจารณาให้กลุ่มตัวอย่างหยุดเข้าร่วมโครงการวิจัย (Dropout criteria)

1. ขอถอนตัวจากการเข้าร่วมโครงการวิจัย หรือไม่สามารถติดต่อได้ระหว่างเข้าร่วมโครงการวิจัย
2. เจ็บป่วย หรือเสียชีวิต หรือย้ายที่ทำงานระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล

เกณฑ์การยุติโครงการ (Termination of study criteria)

1. มีอาสาสมัครมากกว่าร้อยละ 50 ขอถอนตัวออกจากการเข้าร่วมโครงการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ลักษณะคำตอบเป็นแบบเลือกตอบของ ดลนภา ไชยสมบัติ และบัวบาน ยะนา (2562) ได้แก่ ข้อมูล เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ หนี้สิน เงินออม รูปแบบการอยู่อาศัย ภาวะสุขภาพ และการมีส่วนร่วมในสังคม

2. แบบสอบถามการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของ ดลนภา ไชยสมบัติ และบัวบาน ยะนา (2562) ประกอบด้วย การเตรียมความพร้อม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกายและจิตใจ (10 ข้อ) ด้านเศรษฐกิจ (7 ข้อ) ด้านที่อยู่อาศัย (7 ข้อ) และด้านสังคม (8 ข้อ) ให้คะแนนโดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ 5=ความพร้อมมากที่สุด, 4=ความพร้อมมาก, 3=ความพร้อมปานกลาง, 2=ความพร้อมน้อย, 1=ความพร้อมน้อยที่สุด แบ่งระดับการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับต่ำ ระดับปานกลาง และระดับสูง โดยใช้คะแนนสูงสุดลบคะแนนต่ำสุด และหารด้วยจำนวนระดับที่ต้องการ (Best, 1981) ได้ดังนี้ การเตรียมความพร้อมภาพรวม แบ่งเป็น 1) ระดับต่ำ (1.00-53.00 คะแนน) 2) ระดับปานกลาง (53.01-106.00 คะแนน) และ 3) ระดับสูง (106.01-160.00 คะแนน) การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ แบ่งเป็น 1) ระดับต่ำ (1.00-17.00 คะแนน) 2) ระดับปานกลาง (17.01-34.00 คะแนน) และ 3) ระดับสูง (34.01-50.00 คะแนน) การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจและด้านที่อยู่อาศัย แบ่งระดับคะแนนแบบเดียวกัน คือ 1) ระดับต่ำ (1.00-12.00 คะแนน) 2) ระดับปานกลาง (12.01-24.00 คะแนน) และ 3) ระดับสูง (24.01-35.00 คะแนน) และการเตรียมความพร้อมด้านสังคม 1) ระดับต่ำ (1.00-13.00 คะแนน) 2) ระดับปานกลาง (13.01-26.00 คะแนน) และ 3) ระดับสูง (26.01-40.00 คะแนน)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของ ดลนภา ไชยสมบัติ และบัวบาน ยะนา (2562) ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ มีค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) = 0.93 นำไปทดสอบกับบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้วัยก่อนสูงอายุ จำนวน 30 ราย หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือวิจัยในภาพรวม = 0.94 และจำแนกรายด้านดังนี้ 1) ด้านร่างกายและจิตใจ = 0.85 2) ด้านเศรษฐกิจ = 0.87 3) ด้านที่อยู่อาศัย = 0.87 และ 4) ด้านสังคม = 0.87

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้ อายุ 50-59 ปี จำนวน 210 ราย ในระหว่างเดือนกรกฎาคม-สิงหาคม 2566 โดยมีขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ เพื่อขอความอนุเคราะห์ และอำนวยความสะดวกจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2. เตรียมผู้ช่วยจำนวน 5 คน เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย โดยการชี้แจงถึงแนวทางในการเก็บข้อมูลโดยเฉพาะการใช้แบบสอบถามให้มีความเข้าใจตรงกัน

3. คณะผู้วิจัยประสานงานกับหน่วยงานในมหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่เฉลิมพระเกียรติ และมหาวิทยาลัยแม่โจ้-ชุมพร เพื่อการเก็บรวบรวมข้อมูล

4. คณะผู้วิจัย และผู้ช่วยเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยแต่ละวิทยาเขต เข้าพบกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคล แนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการทำวิจัย การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วม หรือการถอนตัวจากการวิจัย

5. คณะผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลโดยการใช้แบบสอบถาม ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบสอบถามการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

6. คณะผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง และตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามก่อนนำข้อมูลมาบันทึกเพื่อนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยแม่โจ้ COA No. ST003/66 ลงวันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2566 ผู้วิจัยทำการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการทำวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบ พร้อมทั้งชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วม หรือถอนตัวจากการวิจัยได้ โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งนี้ การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เป็นไปโดยการสมัครใจ ไม่มีการบังคับ คำตอบหรือข้อมูลทุกอย่างผู้วิจัยถือเป็นความลับและนำเสนอในภาพรวมเพื่อประโยชน์ทางการวิจัยเท่านั้น

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล โดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์ข้อมูลการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ 4 ด้าน โดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวเพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรก่อนวัยสูงอายุ โดยใช้สถิติ Chi-square

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้วัยก่อนสูงอายุ 210 ราย เป็นเพศหญิง ร้อยละ 53.33 เพศชาย ร้อยละ 46.67 อายุเฉลี่ย 53.96 ปี เป็นพนักมหาวิทยาลัยมากที่สุด ร้อยละ 79.05 สถานภาพสมรส ร้อยละ 60.95 ระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 67.14 มีรายได้ต่อเดือนมากกว่า 50,000 บาท ร้อยละ 51.43 และมีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่าย ร้อยละ 76.67 มีหนี้สิน ร้อยละ 80.00 มีเงินออม ร้อยละ 86.67 อาศัยอยู่กับครอบครัว ร้อยละ 58.10 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 53.81 ตรวจร่างกายประจำทุกปี ร้อยละ 56.19 และตรวจร่างกายเป็นบางครั้ง ร้อยละ 40.95 ไม่เป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม ร้อยละ 74.76 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้วัยก่อนสูงอายุ (n=210)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	98	46.67
หญิง	112	53.33
อายุ (M=53.96, Min=50, Max=59, SD=2.855)		
อาชีพ (ประเภทบุคลากร)		
ข้าราชการ	20	9.52
พนักงานมหาวิทยาลัย	166	79.05
พนักงานส่วนงาน	19	9.05
ลูกจ้างประจำ	2	0.95
ลูกจ้างชั่วคราวเงินงบประมาณ	3	1.43
สถานภาพ		
โสด	67	31.90
สมรส	128	60.95
หม้าย	6	2.86
หย่าร้าง/แยกกันอยู่	9	4.29
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	1	0.48
มัธยมศึกษา	8	3.81

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้วัยก่อนสูงอายุ (n=210) (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ระดับการศึกษา (ต่อ)		
ปวช./ปวส.	16	7.62
ปริญญาตรี	44	20.95
สูงกว่าปริญญาตรี	141	67.14
รายได้ต่อเดือน (บาท)		
<10,000	9	4.29
10,001-20,000	7	3.33
20,001-30,000	15	7.14
30,001-40,000	20	9.52
40,001-50,000	51	24.29
>50,000	108	51.43
ความเพียงพอของรายได้		
เพียงพอ	161	76.67
ไม่เพียงพอ	49	23.33
หนี้สิน		
มี	168	80.00
ไม่มี	42	20.00
เงินออม		
มี	182	86.67
ไม่มี	28	13.33
รูปแบบการอยู่อาศัย		
อยู่ตามลำพัง	37	17.62
อยู่กับคู่สมรส	27	12.86
อยู่กับครอบครัว	122	58.09
อยู่กับญาติ	24	11.43
โรคประจำตัว		
ไม่มี	113	53.81
มี	97	46.19
การตรวจร่างกายประจำปี		
ตรวจประจำทุกปี	118	56.19
ตรวจเป็นบางครั้ง	86	40.95
ไม่เคยตรวจเลย	6	2.86

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้วัยก่อนสูงอายุ (n=210) (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
การเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม		
ไม่เป็น	157	74.76
เป็น	53	25.24

2. การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้วัยก่อนสูงอายุ บุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้วัยก่อนสูงอายุมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับสูง (M=111.23, SD=16.35) เมื่อจำแนกการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุรายด้าน พบว่า ด้านร่างกายและจิตใจ มีการเตรียมความพร้อมอยู่ในระดับสูง (M=36.26, SD=5.55) ด้านเศรษฐกิจเตรียมความพร้อมอยู่ในระดับปานกลาง (M=23.51, SD=4.78) ด้านที่อยู่อาศัย มีการเตรียมความพร้อมอยู่ในระดับสูง (M=25.02, SD=4.80) ด้านสังคม มีการเตรียมความพร้อมอยู่ในระดับสูง (M=26.43, SD=4.94) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้วัยก่อนสูงอายุ จำแนกตามการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุภาพรวมและรายด้าน (n=210)

การเตรียมตัว	จำนวน	ร้อยละ	M	SD
การเตรียมความพร้อมภาพรวม			111.23	16.35
ระดับต่ำ (1.00-53.00 คะแนน)	1	0.48		
ระดับปานกลาง (53.01-106.00 คะแนน)	89	42.38		
ระดับสูง (106.01-160.00 คะแนน)	120	57.14		
1. การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ			36.26	5.55
ระดับต่ำ (1-17.00 คะแนน)	1	0.48		
ระดับปานกลาง (17.01-34.00 คะแนน)	75	35.71		
ระดับสูง (34.01-50.00 คะแนน)	134	63.81		
2. การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ			23.51	4.78
ระดับต่ำ (1.00-12.00 คะแนน)	3	1.43		
ระดับปานกลาง (12.01-24.00 คะแนน)	122	58.09		
ระดับสูง (24.01-35.00 คะแนน)	85	40.48		
3. การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย			25.02	4.80
ระดับต่ำ (1.00-12.00 คะแนน)	1	0.48		
ระดับปานกลาง (12.01-24.00 คะแนน)	107	50.95		
ระดับสูง (24.01-35.00 คะแนน)	102	48.57		

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้วัยก่อนสูงอายุ จำแนกตามการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุภาพรวมและรายด้าน (n=210) (ต่อ)

การเตรียมตัว	จำนวน	ร้อยละ	M	SD
4. การเตรียมความพร้อมด้านสังคม			26.43	4.94
ระดับต่ำ (1.00-13.00 คะแนน)	2	0.95		
ระดับปานกลาง (13.01-26.00 คะแนน)	102	48.57		
ระดับสูง (26.01-40.00 คะแนน)	106	50.48		

3. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้ อย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ การตรวจร่างกายประจำปี และการเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้ (n =210)

ปัจจัย	ระดับการเตรียมความพร้อม จำนวน (ร้อยละ)		Chi-square	*p-value*
	ต่ำถึงปานกลาง	สูง		
เพศ			.703	.402
ชาย	39 (18.48)	59 (28.09)		
หญิง	51 (24.28)	61 (29.05)		
อายุ (ปี)				
50-54	55 (26.19)	67 (31.90)	.588	.443
55-59	35 (16.67)	53 (25.24)		
อาชีพ (ประเภทบุคลากร)			8.660	.003
ข้าราชการและพนักงานมหาวิทยาลัย	73 (34.77)	113 (53.81)		
พนักงานส่วนงาน/ลูกจ้างประจำ/ลูกจ้างชั่วคราว	17 (8.09)	7 (3.33)		
สถานภาพสมรส			.667	.414
สมรส	52 (24.76)	76 (36.19)		
โสด/หม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่	38 (18.09)	44 (20.96)		
ระดับการศึกษา			12.729	<.001
ประถมศึกษา/มัธยมศึกษา/ปวช./ปวส.	19 (9.05)	6 (2.86)		
ปริญญาตรี/สูงกว่าปริญญาตรี	71 (33.81)	114 (54.28)		

ตารางที่ 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้ (n =210) (ต่อ)

ปัจจัย	ระดับการเตรียมความพร้อม จำนวน (ร้อยละ)		Chi-square	*p-value*
	ต่ำถึงปานกลาง	สูง		
รายได้ (บาท/เดือน)			23.259	<.001
<50,000	61 (29.05)	41 (19.52)		
≥50,000	29 (13.81)	79 (37.62)		
รูปแบบการอยู่อาศัย			1.094	.296
อยู่ตามลำพัง	13 (6.19)	24 (11.42)		
อยู่กับคู่สมรส/อยู่กับครอบครัว	77 (36.68)	96 (45.71)		
อยู่กับญาติ				
โรคประจำตัว			.014	.905
มี	42 (20.0)	55 (26.19)		
ไม่มี	48 (22.86)	65 (30.95)		
การตรวจร่างกายประจำปี			12.483	<.001
ตรวจประจำทุกปี	38 (18.09)	80 (38.09)		
ตรวจเป็นบางครั้ง/ไม่เคยตรวจเลย	52 (24.77)	40 (19.05)		
การเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม			4.646	.031
ไม่เป็น	74 (35.24)	83 (39.52)		
เป็น	16 (7.62)	37 (17.62)		

การอภิปรายผลการวิจัย

1. การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้วัยก่อนสูงอายุภาพรวมอยู่ในระดับสูง (M=111.23, SD= 16.35) มากถึงร้อยละ 57.14 แสดงให้เห็นว่าบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้วัยก่อนสูงอายุเกินกึ่งหนึ่งมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัย เพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพในระดับสูง สอดคล้องกับการศึกษาของ เอกสิทธิ์ โสดาดี และสุพัฒน์ อาสนะ (2566) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข จังหวัดอุดรธานี พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพร้อมต่อการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุทุกด้านอยู่ในระดับสูง เช่นเดียวกันกับการศึกษาของนเรศักดิ์ แก้วห้วย และคณะ (2565) ศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมความพร้อมโดยรวม ร้อยละ 94.4 ทั้งนี้มีข้อมูลรายด้านดังนี้

1.1 การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุด้านร่างกายและจิตใจอยู่ในระดับสูง จากการที่กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 53.81 ไม่มีโรคประจำตัว และร้อยละ 56.19 ตรวจร่างกายประจำทุกปี แสดงถึงการดูแลสุขภาพร่างกายที่ดี บุคคลที่จะเตรียมการเพื่อเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุต้องเตรียมการด้านสุขภาพ ได้แก่ ร่างกายจะต้องแข็งแรง อวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดี ทำงานได้ตามปกติ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562) สอดคล้องกับการศึกษาของ อุไร สุทธิแย้ม (2564) ศึกษาและเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณของบุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า มีการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจมากที่สุดเป็นลำดับแรก เช่นเดียวกับการศึกษาของ สิทธิชัย ใจขาน และคณะ (2565) ศึกษาการเตรียมความพร้อมของประชาชนเพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยในเขตตำบลบุ่งหวาย อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพมากที่สุด และการศึกษาของ ดลนภา ไชยสมบัติ และบัวบาน ยะนา (2562) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรวัยก่อนสูงอายุ (อายุระหว่าง 50-59 ปี) ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คิดเป็นร้อยละ 87.4 มีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุด้านร่างกายและจิตใจอยู่ในระดับสูง และจากการศึกษาของ รัตติกาล อาชะวะบูล เบญจยามาศ พิลายนต์ และกิตติภูมิ ภิญโญ (2567) พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนอายุระหว่าง 50-59 ปี ในชุมชนเขตเทศบาลนครสกลนคร มีการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด เช่นกัน

1.2 การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ หมายถึง การมีความมั่นคงทางรายได้ การวางแผนทางการเงิน ทั้งการออมในรูปแบบต่าง ๆ และการลงทุน การมีเงินสำรองเพื่อไว้ใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน การบริหารจัดการทรัพย์สิน การจัดการหนี้สิน การทำงานที่เพิ่มรายได้ ถึงแม้กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 51.43 มีรายได้ต่อเดือน มากกว่า 50,000 บาท และร้อยละ 86.67 มีเงินออม แต่กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 80.00 ยังมีภาระหนี้สิน ทำให้ต้องมีการบริหารจัดการหนี้สินอยู่ จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับการศึกษาของ สิทธิชัย ใจขาน และคณะ (2565) ศึกษาการเตรียมความพร้อมของประชาชนเพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยในเขตตำบลบุ่งหวาย อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากส่วนใหญ่เกือบครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างระบุว่าการได้มาของรายได้ไม่เพียงพอเมื่อเทียบกับรายจ่าย เกิดภาวะหนี้สิน ทำให้เกิดปัญหาในการออม เช่นเดียวกับการศึกษาของ ดลนภา ไชยสมบัติ และบัวบาน ยะนา (2562) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรวัยก่อนสูงอายุ (อายุระหว่าง 50-59 ปี) ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลางเช่นกัน ทั้งนี้ ภาวะหนี้สินที่เกิดจากการกู้เงินเพื่อซื้อทรัพย์สิน การกู้เงินเพื่อเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย เป็นหนี้สินที่เกิดจากความจำเป็นในการดำรงชีวิต และหนี้เพื่อความมั่นคงในการดำรงชีวิต ดังเช่น การศึกษาของ มรกต วงศ์อรินทร์ (2563) พบว่า ภาวะหนี้สินของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า

สมุทรปราการ มาจากการสร้างฐานะ ประกอบด้วย การซื้อสินทรัพย์ต่างๆ เช่น ที่อยู่อาศัย รถยนต์ รถจักรยานยนต์ เพื่อสร้างความมั่นคงของครอบครัว

1.3 การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุด้านที่อยู่อาศัยอยู่ในระดับสูง เป็นการวางแผนปรับปรุงหรือซ่อมแซมที่อยู่อาศัยเพื่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการปรับสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย หมายถึง การเพิ่มเติม ปรับปรุง ซ่อมแซม เปลี่ยนแปลง หรือดัดแปลงที่อยู่อาศัยบางส่วนหรือทั้งหมด โดยอาศัยการออกแบบ การซ่อมแซม การก่อสร้าง การใช้เทคโนโลยี หรือวิธีการอื่นใด เพื่อให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตในที่อยู่อาศัยนั้นได้โดยสะดวก เหมาะสม ปลอดภัย และสุขอนามัย (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2565) การเตรียมการเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยหรือการปรับปรุงที่อยู่อาศัยต้องมีค่าใช้จ่ายในการเตรียมการ หากประชาชนมีความพร้อมด้านเศรษฐกิจมีรายได้ที่เพียงพอ อาจสามารถนำไปสู่การมีเงินออมเหลือสำหรับการนำไปปรับปรุงสภาพที่อยู่อาศัยของตนเองในวัยสูงอายุได้มากขึ้น (สิทธิชัย ใจขาน และคณะ, 2565) จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 51.43 มีรายได้ต่อเดือน มากกว่า 50,000 บาท และร้อยละ 76.67 มีรายได้ที่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยในระดับสูง สอดคล้องกับการศึกษาของ เอกสิทธิ์ โสดาดี และสุพัฒน์ อาสนะ (2566) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข จังหวัดอุดรธานี พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพร้อมต่อการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมอยู่ในระดับสูง เช่นเดียวกันกับการศึกษาของ ดลนภา ไชยสมบัติ และบัวบาน ยะนา (2562) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรวัยก่อนสูงอายุ (อายุระหว่าง 50-59 ปี) ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุด้านที่อยู่อาศัยอยู่ในระดับสูงเช่นกัน

1.4 การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุด้านสังคมอยู่ในระดับสูง การเตรียมความพร้อมด้านสังคม เป็นการรับรู้และแสวงหาแนวทางในการทำให้ตัวเองมีความพร้อมทางด้านสังคม เช่น การเข้าร่วมกิจกรรม รวมกลุ่มเพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่น สอดคล้องกับการศึกษาของ ดลนภา ไชยสมบัติ และบัวบาน ยะนา (2562) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรวัยก่อนสูงอายุ ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุภาพรวมอยู่ในระดับสูง เมื่อจำแนกรายด้าน พบว่า มีการเตรียมตัวด้านร่างและจิตใจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านสังคมอยู่ในระดับสูง ด้านเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลาง เช่นเดียวกันกับการศึกษาของ จริยาภรณ์ กันทะวี และคณะ (2563) ศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาขนวัยก่อนสูงอายุในเขตเทศบาลบ้านดู่ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย พบว่า พฤติกรรมการเตรียมความพร้อมส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี และคะแนนเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแต่ละด้าน พบว่า พฤติกรรมการเตรียมความพร้อมด้านจิตใจ ด้านสังคมและเศรษฐกิจและด้านร่างกายอยู่ในระดับดี

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้วัยก่อนสูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติ ได้แก่ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ การตรวจร่างกายประจำปี และการเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม

ปัจจัยด้านอาชีพ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นข้าราชการและพนักงานมหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 88.58 เนื่องจากมหาวิทยาลัยแม่โจ้จำแนกประเภทบุคลากรออกเป็นข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานมหาวิทยาลัย พนักงานราชการ ลูกจ้างชั่วคราว พนักงานส่วนงาน มีความแตกต่างในด้านสิทธิ สวัสดิการ ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยแต่ละอาชีพมีอัตราเงินเดือนและสวัสดิการที่แตกต่างกัน เช่น ข้าราชการ มีเงินเดือนประจำ มีรายได้ที่มั่นคงตลอดจนมีสวัสดิการรักษาพยาบาลดูแลตนเองและครอบครัว (ธนเดช สอนสะอาด และคณะ, 2560) สอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฏฐณัญาณี จันทพลาบูรณ์ และอภิรดี วงศ์ศิริ (2565) พบว่า อาชีพที่แตกต่างกันของประชาชนผู้ก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมีการเตรียมความพร้อมที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับราชการ พนักงานของรัฐ หรือพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีค่าเฉลี่ยของการเตรียมความพร้อมสูงกว่าผู้ที่มีอาชีพรับจ้างทั่วไป

ปัจจัยด้านระดับการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 67.14 มีระดับการศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรี และร้อยละ 20.95 มีระดับการศึกษาระดับปริญญาตรี โดยระดับการศึกษามีผลต่อการเรียนรู้ กระบวนการคิด และสามารถวางแผนเพื่อการเข้าสู่วัยสูงอายุได้ดี อีกทั้งระดับการศึกษาเป็น ส่วนหนึ่งของการเพิ่มทุนมนุษย์ และการศึกษาจะทำให้เกิดประสิทธิภาพในการผลิตที่มีคุณภาพมากขึ้นซึ่งนำไปสู่รายได้ที่เพิ่มขึ้น (พรพิมล ทรงกิติพิศาล และชูชีพ พิพัฒน์ศิถี, 2558)

ปัจจัยด้านรายได้ บุคคลที่มีรายได้สูงจะส่งผลถึงความสามารถในการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ (Pender, Murdaugh & Parsons, 2010) สอดคล้องกับการศึกษาของ ชัญญานุช ไพรวงศ์ (2565) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า รายได้เฉลี่ยต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ อุไร สุทธิแย้ม (2564) ศึกษาและเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณของบุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหง พบว่า บุคลากรที่มีระดับการศึกษาและรายได้ต่างกันมีการเตรียมความพร้อมในภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งการเตรียมความพร้อมทั้งเรื่องรายได้ และสุขภาพเป็นประเด็นสำคัญอย่างหนึ่งที่ช่วยให้ผู้ที่ก้าวสู่สูงอายุเข้าสู่วัยผู้สูงอายุได้ดีขึ้น อีกทั้งการที่ผู้อายุมีความพร้อมทางด้านเศรษฐกิจจะช่วยให้สามารถวางแผนและจัดการกับภาวะสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาวต่อไป (Chen et al., 2018)

ปัจจัยด้านการตรวจร่างกายประจำปี พบว่า กลุ่มตัวอย่างตรวจร่างกายประจำทุกปี คิดเป็นร้อยละ 56.19 และตรวจร่างกายเป็นบางครั้ง ร้อยละ 40.95 ซึ่งการตรวจสุขภาพประจำปีเป็นการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพในช่วงวัยทำงาน (ช่วงอายุ 21-59 ปี) แสดงถึงการดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีสุขภาพดี (กรมกิจการผู้สูงอายุ กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ, 2562) สอดคล้องกับการศึกษาของ นเรศักดิ์ แก้วห้วย และคณะ (2565) พบว่าการตรวจสุขภาพประจำปี เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ปัจจัยด้านการเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม เป็นการรับรู้ และแสวงหาแนวทางในการทำให้ตัวเองมีความพร้อมทางด้านสังคม เช่น การเรียนรู้เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การรู้สิทธิ การเข้าร่วมกิจกรรม รวมกลุ่มเพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุด้านสังคมอยู่ในระดับสูง สอดคล้องกับการศึกษาของ อุทุมพร วานิชคาม (2562) ศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประชาชนเขตสายไหม พบว่า การเตรียมความพร้อมด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านที่อยู่อาศัย รองลงมาคือ ด้านสังคม เช่นเดียวกับการศึกษาในต่างประเทศการเป็นสมาชิกกลุ่ม ถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้ผู้ที่ก้าวสู่ผู้สูงอายุ มีความพร้อมมากขึ้น ซึ่งกิจกรรมต่างๆ ทำให้เกิดการสนทนาแลกเปลี่ยนระหว่างกลุ่ม และพบว่าเป็นปัจจัยที่สนับสนุนทางบวกให้เกิดการพร้อมเข้าสู่สูงอายุได้ (Solhi et al., 2029; Apouey, 2018)

ปัจจัยด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส รูปแบบการอยู่อาศัย โรคประจำตัว พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้วัยก่อนสูงอายุ เช่นเดียวกับการศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ของจิราวรรณ ชาลี (2563) พบว่า เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ยต่อเดือน อาชีพ จำนวนสมาชิกในครอบครัว โรคประจำตัว มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งนี้

บุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้ควรได้รับการส่งเสริมการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเพื่อการก้าวสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจ ดังนี้

1. จัดโครงการและกิจกรรมต่อเนื่องด้านเศรษฐกิจ การวางแผนด้านการเงิน ส่งเสริมการออม เพื่อส่งเสริมการวางแผนการเงินสำหรับใช้จ่ายเมื่อเกษียณจากการทำงาน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการเตรียมความพร้อมทางด้านเศรษฐกิจ ที่สอดคล้องกับบริบทของมหาวิทยาลัย เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีความรู้ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ

2. การพัฒนารูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้ให้ครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านสังคม

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2561). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 พ.ศ. 2545–2564* (ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2561). โรงพิมพ์สามลดา.

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2565). *คู่มือการดำเนินโครงการการปรับสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกของผู้สูงอายุให้เหมาะสมและปลอดภัย ประจำปีงบประมาณ 2565.* โรงพิพม์สามลดา.

กรมกิจการผู้สูงอายุ กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ. (2562). *เติมรู้เตรียมพร้อมก่อนสูงวัย*. บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

จริยาภรณ์ กันทะวี, ทองดี คำแก้ว, พัชรา ก้อยชูสกุล, อนัญญา เหล่ารินทอง, และรวิพรรดิ พูลลาภ. (2563). การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุของวัยก่อนสูงอายุในเขตเทศบาลบ้านดู่ ตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย. *การประชุมวิชาการสำหรับนักศึกษาระดับชาติ ครั้งที่ 3 (น.526-533).* คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

จิราวรรณ ชาลี. (2563). *การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชากรในเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร*. [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ชัยวัฒน์ อ่อนไธสง, กัลยรัตน์ ศรกล้า, สุรีรัตน์ สืบสันต์, และวรนาถ พรหมศวร. (2563). การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประชากรในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ, 38*(2), 53-62.

ชัญญานุช ไพรวงศ์. (2565). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตำบลบ้านใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารสาธารณสุขมูลฐาน (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ), 37*(1), 37-46.

ณัฏฐญาณี จันทพลาบูรณ์ และอภิรดี วงศ์ศิริ. (2565). การเตรียมความพร้อมในการก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของประชาชนในเขตพื้นที่ตำบลหนองกอมเกาะ อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย. *วารสารจันทรเกษมสาร, 28*(1), 109-124.

ดลนภา ไชยสมบัติ และบัวบาน ยะนา. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรวัยก่อนสูงอายุ. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 29*(3), 131-143.

ธนเดช สอนสะอาด, ชมภูนุช หุ่นนาค, พลศักดิ์ จิรไกรศิริ, และวิพร เกตุแก้ว. (2560). ความสุขในการทำงานของข้าราชการไทย. *วารสารสารสนเทศ, 16*(2), 43-51.

นเรศักดิ์ แก้วห้วย, สุปรีชา แก้วสวัสดิ์, เรวดี เพชรศิราสัณห์, และจุฑารัตน์ สถิรปัญญา. (2565). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากร อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9*, *16*(1), 172-185.

พรพิมล ทรงกิติพิศาล และชูชีพ พิพัฒน์ศิถี. (2558). *ต้นทุนและผลตอบแทนส่วนบุคคลในการลงทุนอาชีวศึกษา*. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. https://doi.nrct.go.th/ListDoi/listDetail?Resolve_DOI=10.14457/KU.the.2015.136

รัตติกาล อาชะวะบูล, เบญจยามาศ พิลายนต์, และกิตติภูมิ ภิญโญ. (2567). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนอายุระหว่าง 50-59 ปี ในชุมชนเขตเทศบาลสกลนคร. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, *34*(1), 48-61.

มหาวิทยาลัยแม่โจ้. (2564). *ข้อมูลบุคลากรมหาวิทยาลัยแม่โจ้: จำนวนบุคลากรที่จะเกษียณอายุราชการ*. http://personnel.mju.ac.th/structure/stat_group.php?show=1

มรกต วงศ์อรินทร์. (2563). *ภาวะหนี้สินของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า สมุทรปราการ*. [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์. (2563, 30 มกราคม): กรมกิจการผู้สูงอายุ. *สังคมสูงวัย...ความท้าทายประเทศไทย.* https://www.dop.go.th/th/know/3/276.

สำนักงานเลขานุการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ. (2561). *ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561-2580 (ฉบับประกาศราชกิจจานุเบกษา).* http://nscr.nesdc.go.th/wp-content/uploads//2023/06/ NS_PlanOct2018.pdf

สิทธิชัย ใจขาน, สุภาณี จันทร์ศิริ, รัชนี ขุมเงิน, ธีระวัฒน์ พิมพ์ชาย, และอรรถพงษ์ ฤทธิทิศ. (2565). การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประชาชน เขตตำบลบุ่งหวาย อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารวิชาการสาธารณสุข, 31*(4), 587-597.

อุทุมพร วานิชคาม. (2562). การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาเขตสายไหม กรุงเทพมหานคร. *วารสารวิชาการบริหารธุรกิจ สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย, 25*(1), 164-179.

อุไร สุทธิแย้ม. (2564). การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณของบุคลากรมหาวิทยาลัยรามคำแหง. *วารสารรามคำแหง ฉบับรัฐประศาสนศาสตร์, 4*(1), 111-124.

เอกสิทธิ์ โสดาดี และสุพัฒน์ อาสนะ. (2566). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข จังหวัดอุดรธานี. *วารสารวิชาการป้องกันควบคุมโรค สคร.2 พิษณุโลก, 10*(3), 56-74.

Apouey B. H. (2018). Preparation for old age in France: The roles of preferences and expectations. *J Econ Ageing, 12*, 15-23.

Best, J. W. (1981). *Research in education*. (4th ed.). Prentice-Hall.

Chen, D., Petrie, D., Tang, K., & Wu, D. (2018). Retirement saving and mental health in China. *Health Promot Int*, *33*(5), 801-811.

Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement, 30*(3), 607–610. https://doi.org/10.1177/001316447003000308

Little, R. J. A., & Rubin, D. B. (2002). *Statistical analysis with missing data (2nd ed.).* John Wiley & Sons.

Pender, N. .J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A., (2010). Health promotion in nursing practice (6th ed.). Prentice Hall.

Solhi, M., Pirouzeh, R. & Zanjari, N. (2022). *Middle-aged preparation for healthy aging: A qualitative study*. *BMC Public Health*, *22*(274), 1-8. https://doi.org/10.1186/s12889-022-12715-x

Solhi, M . Pirouzeh, R., Zanjari, N., & Janani, L.(2022). Dimensions of preparation for aging: A Systematic review. *Med J Islam Repub Iran*, *36*(81), 1-9. https://doi.org/10.47176/mjiri.36.81