

# ความท้าทายในการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุของกลุ่ม Gen X ในอำเภอเมืองจังหวัดตรัง

## The Challenges of Preparing for Aging Society of Generation X in Muang District, Trang Province

กรรณญรัตน์ ทหารไทย I Kanyarat Thahanthai<sup>1</sup>

จรรยพร แซ่ทัง I Janyaporn Saetang<sup>2</sup>

ชลดา ทองเนื้อขาว I Chonlada Thongnuakaw<sup>3</sup>

ปูชนีย์ กาดิโตน I Poochanee Gadeelone<sup>4</sup>

สันติภาพ ลักติธรรม I Suntipap Lucktitham<sup>5</sup>

ฮาซันอักริม ดงนะเต็ง I Hasan Akrim Dongnadeng<sup>6</sup>

วิสุทธิณี ธานีรัตน์ I Wisuttinee Taneerat<sup>7</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของกลุ่ม Gen X ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดตรัง และ 2) เพื่อเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของกลุ่ม Gen X ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดตรัง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยแบบสอบถาม จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 396 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน โดยใช้การทดสอบแบบที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนจำแนกทางเดียว (One-way ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของกลุ่ม Gen X ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดตรัง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.28$ , S.D. 0.83) โดยการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมา ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านที่อยู่อาศัย ตามลำดับ 2) ผลของการเปรียบเทียบ การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของกลุ่ม Gen X ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดตรัง พบว่า เมื่อจำแนกตามที่อยู่อาศัย สถานที่ตั้งของที่อยู่อาศัย อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพสมรส รายได้ ความเพียงพอของรายได้ และการตรวจสุขภาพประจำปีของกลุ่ม Gen X จะมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.05

**คำสำคัญ:** ความท้าทาย, การเตรียมความพร้อม, Gen X, สังคมผู้สูงอายุ

<sup>1</sup> นักศึกษาด้านวิชาการจัดการรัฐกิจ คณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

<sup>2</sup> นักศึกษาด้านวิชาการจัดการรัฐกิจ คณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

<sup>3</sup> นักศึกษาด้านวิชาการจัดการรัฐกิจ คณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

<sup>4</sup> นักศึกษาด้านวิชาการจัดการรัฐกิจ คณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

<sup>5</sup> นักศึกษาด้านวิชาการจัดการรัฐกิจ คณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

<sup>6</sup> อาจารย์ประจำสาขาวิชาการจัดการรัฐกิจ คณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

<sup>7</sup> อาจารย์ประจำสาขาวิชาการจัดการรัฐกิจ คณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง

## Abstract

The objectives of this research were to study preparation for the aging society and to compare preparation for the aging society of generation X groups in Muang District, Trang Province using demographic categorization. This research was a quantitative research. Data were collected by questionnaires from a sample group of 396 people. The data were analyzed using descriptive statistics of frequency, percentage, mean, and standard deviation. The researchers used inferential statistics using t-test and one-way ANOVA.

The results found that 1) the average preparation for the aging society of generation X groups in Muang District, Trang Province was at the moderate level ( $\bar{X}$ =3.28, S.D. 0.83), in which physical and psychological preparation were the highest, followed by social, economic and residential respectively; 2) The results of comparing preparation for the aging society of generation X groups, when classified by residence, location of residence, age, education level, occupation, marital status, income, sufficiency of income and annual health check, showed a significant difference in preparation at 0.05.

**Keywords:** Challenge, Preparing, Generation X, Aging Society

## บทนำ

จากปัจจัยสภาพแวดล้อมที่มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทำให้ในปัจจุบันมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้โครงสร้างทางประชากรของประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม มีจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จากผลสำรวจจำนวนและอัตราของผู้สูงอายุพบว่า ในปี พ.ศ. 2562 มีจำนวนผู้สูงอายุมากถึง 11,136,059 ล้านคน ของประชากรทั้งหมดคิดเป็นร้อยละ 16.73 เมื่อคำกล่าวขององค์การสหประชาชาตินำมาพิจารณา ที่ได้กล่าวว่าประเทศที่ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวได้นั้น จะต้องมีความพร้อมประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปในสัดส่วนที่เกินกว่าร้อยละ 10 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ ดังนั้น ในกรณีของประเทศไทย อาจกล่าวได้ว่าประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัวแล้วนั่นเอง (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2563) อย่างไรก็ตาม เมื่อประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้วนั้น สิ่งที่สำคัญที่สุด ก็คือ ต้องมีการเตรียมความพร้อมประชาชน ก่อนการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ทุกมิติ ทั้งในด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ และด้านสังคม เนื่องจากวัยผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีปัญหาต่าง ๆ เข้ามา จึงทำให้ผู้บริหารนโยบาย รวมถึงนักธุรกิจและนักลงทุนในภูมิภาคต่าง ๆ ของโลก ต่างให้ความสนใจมองเห็นความสำคัญมากขึ้น โดยในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ได้มีการศึกษาวิเคราะห์ทิศทางและแนวโน้มเพื่อคาดการณ์เกี่ยวกับสถานการณ์ในด้านของจำนวนประชากรผู้สูงอายุที่มากขึ้น เพื่อจะนำไปสู่การกำหนดโครงสร้างที่เป็นเงื่อนไขสำคัญของการพัฒนา การวางแผนกำหนดแนวทางในการรับมือกับโอกาสได้ต่อไป ในขณะเดียวกันก็ยังพยายามที่จะวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ เพื่อนำไปสู่การกำหนดยุทธศาสตร์และวิธีปฏิบัติรับมือกับโครงสร้างของประชากรที่เปลี่ยนแปลงไปอีกด้วย (อนิษฐา หาญภักตินิยม, 2563) ดังนั้น กระบวนการวางแผนเพื่อเตรียมตัวให้เกิดความพร้อมก่อนการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ จึงเป็นสิ่งที่ควรจะต้องเริ่มดำเนินการตั้งแต่ประชากรกลุ่ม Gen X เลยก็ว่าได้

สำหรับประชากรกลุ่ม Gen X ถือเป็นกลุ่มบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 42-56 ปี ถือว่าเป็นวัยที่เป็นกำลังแรงงานหลักในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ โดยเป็นกลุ่มที่มีลักษณะพื้นฐานของพฤติกรรมที่เริ่มมีการเปิดรับเทคโนโลยีบ้าง แต่เพียงในระดับเล็กน้อย ชอบอะไรที่สะดวกสบาย ไม่เป็นทางการ และให้ความสำคัญกับการทำงานเพียงอย่างเดียว ส่วนนอกเวลางานก็มักจะชอบทำกิจกรรมที่ทำให้ตนเองมีความสุข อีกทั้งยังเป็นวัยที่

จะต้องทำหน้าที่ในการดูแลสมาชิกในครอบครัวเป็นหลักอีกด้วย (วิวัฒน์ ชันธเชตต์ และสิงห์ นิวิสุข, 2562) แต่ทั้งนี้ จากการสำรวจปัญหาของกลุ่มคน Gen X พบว่า ส่วนใหญ่จะมีปัญหาเกี่ยวกับความกังวลในเรื่องของสุขภาพ ค่าตอบแทนในการทำงาน และความกังวลต่อภาครัฐที่ยังไม่สามารถให้ความสำคัญกับการแก้ไขปัญหาของประชากรกลุ่ม Gen X ที่กำลังจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุได้ นอกจากนี้ ในด้านการทำงาน กลุ่ม Gen X เองก็ยังประสบกับปัญหาในด้านต่าง ๆ อาทิ การกลัวว่าบทบาทหน้าที่ของตนเองถูกลดลง กลัวการถูกทอดทิ้งและการวางแผนอนาคตที่ไม่เป็นแบบแผน เพราะให้ความสำคัญกับการทำงานเพื่อหารายได้มากกว่ามาใส่ใจเรื่องอนาคต ซึ่งถ้าหากประชากรกลุ่ม Gen X ไม่ได้มีการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่ไม่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งอาจจะก่อเกิดปัญหาต่อการดำเนินชีวิตในอนาคตได้ (สำนักงานสถิติจังหวัดตรัง, 2563) ดังนั้น หากภาครัฐให้ความสำคัญและมีความสามารถพอที่จะควบคุมสถานการณ์มีการเตรียมความพร้อมหรือวางแผนแก้ไขให้มีความชัดเจนมากเพียงพอ ก็ย่อมจะป้องกันและบรรเทาปัญหาได้ไม่มากก็น้อย (เกศรา สุภาสนันท์ และวัชรพจน์ ทรัพย์สงวนบุญ, 2562)

ในส่วนของจังหวัดตรังมีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 643,164 คน และพบว่า มีประชากรกลุ่ม Gen X ที่อยู่ในวัยแรงงาน ซึ่งเป็นประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 510,964 คน คิดเป็นร้อยละ 78.84 ของจำนวนประชากรทั้งหมดในจังหวัดตรัง นั้นแสดงให้เห็นได้ชัดเจนว่า กลุ่ม Gen X เป็นกลุ่มที่ทำหน้าที่ในการขับเคลื่อนทางด้านเศรษฐกิจและสังคมที่สำคัญในจังหวัดตรัง และยังทำหน้าที่ในการดูแลประชากรที่อยู่ในวัยภาวะพึ่งพิงอีกด้วย ด้วยเหตุนี้ ประเด็นความท้าทายในการเตรียมความพร้อมเพื่อก้าวสู่สังคมผู้สูงวัยนับเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง ซึ่งควรมีการเตรียมตัวก่อนล่วงหน้าให้ครอบคลุมในทุกมิติทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ซึ่งต้องมีความสอดคล้องกับนโยบายประเทศไทย 4.0 โดยรัฐบาลต้องให้ความสำคัญในการปรับโครงสร้างกำลังคน ไม่มีการวางแผนเป้าหมายที่จะสร้างความมั่นคงให้เป็นสังคมผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมตรงตามความต้องการ เพื่อรองรับต่อสถานการณ์เมื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์ อีกทั้งยังเป็นประโยชน์ให้กับภาครัฐในการวางแผนของหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยเช่นเดียวกัน (ปิยดา วงศ์วิวัฒน์ และชาญเดช เจริญวิริยะกุล, 2562)

ดังนั้น ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาความท้าทายในการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุของกลุ่ม Gen X ในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง โดยการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของกลุ่ม Gen X และเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของกลุ่ม Gen X ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดตรัง เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลสำหรับการจัดทำข้อเสนอแนะเชิงนโยบายให้แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการเตรียมการเพื่อสร้างความพร้อมก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุให้แก่กลุ่มประชาชน โดยเฉพาะประชาชนที่อยู่ในช่วงวัย Gen X ได้ก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active ageing) ในลำดับต่อไป นอกจากนี้ ในปัจจุบันกลุ่ม Gen X ยังเป็นกลุ่มที่อยู่ในวัยแรงงานที่สำคัญ ดังนั้นหากหน่วยงานภาครัฐสามารถวางแผนแนวทางในการกำหนดนโยบายที่เหมาะสม ก็จะเป็นกลไกสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างชุมชนและท้องถิ่นสู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนในอนาคตต่อไป

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของกลุ่ม Gen X ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดตรัง
  2. เพื่อเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของกลุ่ม Gen X ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดตรัง
- จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

### สมมติฐานการวิจัย

1. เพศของกลุ่ม Gen X ต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกัน
2. ที่อยู่อาศัยของกลุ่ม Gen X ต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกัน

3. สถานที่ตั้งของที่อยู่อาศัยของกลุ่ม Gen X ต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกัน
4. อายุของกลุ่ม Gen X ต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกัน
5. ระดับการศึกษาของกลุ่ม Gen X ต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกัน
6. ลักษณะอาชีพของกลุ่ม Gen X ต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกัน
7. จำนวนบุตรของกลุ่ม Gen X ต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกัน
8. สถานภาพสมรสของกลุ่ม Gen X ต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกัน
9. รายได้ของกลุ่ม Gen X ต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกัน
10. ความเพียงพอของรายได้ของกลุ่ม Gen X ต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกัน
11. การตรวจสุขภาพประจำปีของกลุ่ม Gen X ต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกัน
12. โรคประจำตัวของกลุ่ม Gen X ต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกัน

### การทบทวนวรรณกรรม

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้องในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แนวคิดเกี่ยวกับการแบ่งกลุ่ม Generation ต่าง ๆ

เกียรตินิพนธ์ อุดมธนะธีระ (2562) ได้กล่าวอธิบายถึงแนวคิด Generation ไว้ว่าเป็นแนวคิดที่พยายามแบ่งกลุ่มคนออกเป็นแต่ละช่วงวัย เพราะมองว่าคนแต่ละช่วงวัยมีความคิดที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งอาจจะเกิดจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ทำให้คนเริ่มมีความคิดและพฤติกรรมได้เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ซึ่งความแตกต่างกันมีเกิดขึ้นประกอบไปด้วย ค่านิยม ความคิด นิสัย ทักษะ ความรู้ความสามารถ และพฤติกรรม เป็นต้น ในปัจจุบันมีการแบ่งกลุ่มช่วงวัยที่มีลักษณะแตกต่างกัน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 Baby Boomer คือ กลุ่มคนที่เกิดในปี ค.ศ. 1944 ถึง 1964 (พ.ศ.2487-2507) ปัจจุบันในปี พ.ศ. 2564 มีอายุอยู่ระหว่าง 57-77 ปี (กลุ่มผู้สูงอายุ)

กลุ่มที่ 2 Generation X คือ กลุ่มคนที่เกิดในปี ค.ศ. 1965 ถึง 1979 (พ.ศ.2508-2522) ปัจจุบันในปี พ.ศ. 2564 มีอายุอยู่ระหว่าง 42-56 ปี

กลุ่มที่ 3 Generation Y คือ กลุ่มคนที่เกิดในปี ค.ศ. 1980 ถึง 1994 (พ.ศ.2523-2537) ปัจจุบันในปี พ.ศ. 2563 มีอายุอยู่ระหว่าง 27-41 ปี

กลุ่มที่ 4 Generation Z คือกลุ่มคนที่เกิดในปี ค.ศ. 1995 ถึง 2015 (พ.ศ.2538-2558) ปัจจุบันในปี พ.ศ. 2563 มีอายุอยู่ระหว่าง 6-26 ปี

2. แนวคิดเกี่ยวกับความท้าทายในการรับมือสังคมผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมสูงวัยกำลังเป็นประเด็นที่หลายประเทศทั่วโลกให้ความสำคัญและนำมาซึ่งความท้าทายในหลายมิติ ทั้งการลดลงของจำนวนแรงงานที่อาจส่งผลต่อการขยายตัวทางเศรษฐกิจ การออกแบบระบบบำนาญ การสร้างความมั่นคงทางการเงินหลังวัยเกษียณ ตลอดจนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ล้วนแต่จำเป็นต้องมีมาตรการและการเตรียมพร้อมเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรอบด้านและทันทั่วทั้งที่ สำหรับบริบทสังคมสูงวัยของประเทศไทย ปัจจุบันกำลังเปลี่ยนผ่านจากสังคมสูงวัยเป็นสังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์ (พิพัฒน์พงศ์ มาศิริ, 2563) จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ เห็นได้ชัดว่าไทยมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ขณะที่ประชากรในวัยแรงงานมีแนวโน้มลดลงอย่างรวดเร็วเมื่อเทียบกับประเทศอื่น ๆ เช่น เวียดนาม (10.7%) ส่วนประเทศบรูไน กัมพูชา ลาว

และฟิลิปปินส์ยังถือว่าเป็นประเทศที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุจำนวนน้อยในปัจจุบัน ขณะที่ประเทศอินโดนีเซีย เมียนมาร์ และมาเลเซียจัดเป็นประเทศที่กำลังเข้าสู่สังคมสูงวัยในปัจจุบันอย่างไรก็ตามในอีกไม่ถึง 10 ปีข้างหน้า ทั้งสามประเทศนี้จะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (บรรลุ ศิริพานิช, 2561)

### 3. แนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

สำหรับการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุนั้น เป็นลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนชีวิตของบุคคลก่อนจะเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ และเป็นการป้องกันภาวะวิกฤตในช่วงสุดท้ายของชีวิตวัยสูงอายุเป็นระยะสุดท้ายของวงจรชีวิตเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ บุคคลควรมีการเตรียมตัวล่วงหน้าก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อให้ชีวิตในวัยสูงอายุเกิดความสุข ดังนี้

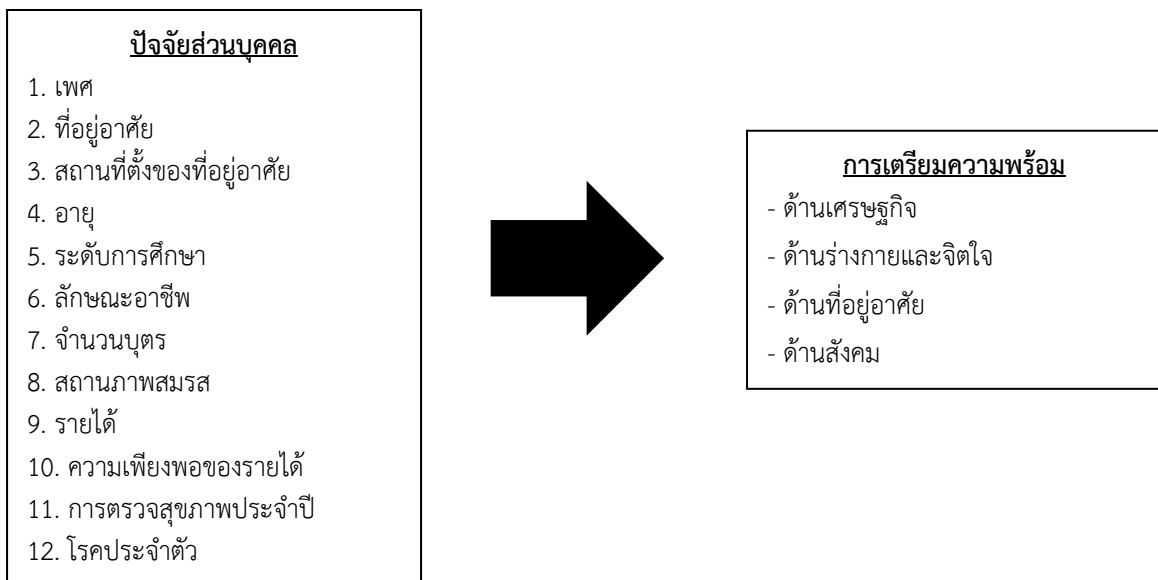
1. การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ โดยเป็นการเตรียมเกี่ยวกับการมีรายได้เป็นตัวเอง การประเมินรายรับ – รายจ่าย การเตรียมสะสมเงินเพื่อสำรองไว้ใช้จ่ายเมื่อยามเจ็บป่วย ยามฉุกเฉิน การเตรียมทำพินัยกรรมให้แก่บุตรหลาน

2. การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ เป็นการเตรียมความพร้อมในการดูแลสุขภาพร่างกาย ทั้งร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงเสมอ โดยการหาความรู้เรื่องสุขศึกษา การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

3. การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย เป็นการเตรียมความพร้อมในการปรับปรุง ซ่อมแซมที่อยู่อาศัยเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพของผู้สูงอายุ

4. การเตรียมความพร้อมด้านสังคม เป็นการเตรียมความพร้อมที่จะพบว่าการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุโดยการมองโลกในแง่ดี (สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, 2547)

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น นำมาสู่การพัฒนากรอบแนวคิดการวิจัยเพื่อศึกษาความท้าทายในการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุของกลุ่ม Gen X ในอำเภอเมืองจังหวัดตรัง ดังแผนภาพ 1



แผนภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## วิธีการวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนกลุ่ม Gen X ที่เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2508-2522 โดยปัจจุบันในปี พ.ศ. 2564 จะมีอายุอยู่ระหว่าง 42-56 ปี ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ 15 ตำบลของอำเภอเมือง จังหวัดตรัง ซึ่งมีจำนวนรวมทั้งสิ้น 26,772 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 20 มกราคม พ.ศ.2564 จากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

สำหรับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนกลุ่ม Gen X ที่อาศัยอยู่ใน 15 ตำบลในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง จำนวน 396 คน โดยคำนวณจากการใช้สูตรของ Taro Yamane (1973) เมื่อได้ขนาดตัวอย่างตามที่ต้องการแล้ว ผู้วิจัยกำหนดโควตาของกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของผู้สูงอายุในแต่ละตำบล จากนั้นผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวม ข้อมูลด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ

ตาราง 1 กลุ่มตัวอย่างจำนวนประชากรช่วงอายุ 42-56 ปี

| ตำบล               | จำนวนประชากรช่วงอายุ 42-56 ปี (คน) | กลุ่มตัวอย่าง (คน) |
|--------------------|------------------------------------|--------------------|
| 1.ตำบลควนปริง      | 1,347                              | 20                 |
| 2.ตำบลโคกหล่อ      | 2,518                              | 37                 |
| 3.ตำบลทับเที่ยง    | 8,836                              | 131                |
| 4.ตำบลนาบินหลา     | 726                                | 11                 |
| 5.ตำบลนาตาล่วง     | 1,152                              | 17                 |
| 6.ตำบลนาโต๊ะหมิง   | 1,039                              | 15                 |
| 7.ตำบลนาพละ        | 770                                | 11                 |
| 8.ตำบลนาโยงใต้     | 913                                | 14                 |
| 9.ตำบลน้ำผุด       | 1,829                              | 27                 |
| 10.ตำบลนาท่ามเหนือ | 2,263                              | 34                 |
| 11.ตำบลนาท่ามใต้   | 1,219                              | 18                 |
| 12.ตำบลบ้านโพธิ์   | 1,701                              | 25                 |
| 13.ตำบลบ้านควน     | 773                                | 11                 |
| 14.ตำบลบางรัก      | 751                                | 11                 |
| 15.ตำบลหนองตรุด    | 935                                | 14                 |
| รวม                | 26,772                             | 396                |

หมายเหตุ: ที่มากระทรวงสาธารณสุข ปีramidประชากร ปี 2563 (ข้อมูล ณ วันที่ 20 มกราคม 2563)

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเชิงปริมาณไว้ ประกอบด้วย แบบสอบถาม ผู้วิจัยใช้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย โดยแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ที่อยู่อาศัย อายุ ระดับการศึกษา ลักษณะสายงาน สถานภาพสมรส จำนวนบุตร ระดับเงินเดือน ความเพียงพอของรายได้ การตรวจสุขภาพประจำปี และโรคประจำตัว ซึ่งเป็นแบบสอบถามเลือกตอบ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะการเตรียมความพร้อมของกลุ่ม Gen X สู้สังคมผู้สูงอายุ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ ด้านที่อยู่อาศัยและด้านสังคม มีเกณฑ์การให้คะแนน 5 ระดับ เป็นการแสดงถึงระดับ การเตรียมความพร้อมของประชากรกลุ่ม Gen X เพื่อก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้มีการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่ม Gen X ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง จังหวัดตรังจำนวน 30 คน นำคำตอบที่ได้มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัคเท่ากับ 0.987 ดังนั้น แบบสอบถามจึงมี ค่าความเชื่อมั่นอยู่ในระดับยอดเยี่ยม (Cronbach, 1970)

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ปัญหาความท้าทายในการเตรียมความพร้อมของกลุ่ม Gen X สู้สังคมผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดตรัง ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดเก็บข้อมูลในเชิงปริมาณตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยเจาะจงเลือกประชาชนกลุ่ม Gen X ที่อายุอยู่ระหว่าง 42-56 ปี และอาศัยอยู่ในพื้นที่ 15 ตำบลในเขตอำเภอเมือง จังหวัดตรัง

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากมหาวิทยาลัย เข้าสัมภาษณ์เพื่อขอเก็บข้อมูลงานวิจัย

ขั้นตอนที่ 3 ผู้วิจัยเดินทางไปติดต่อและยื่นเอกสารเพื่อขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูลในพื้นที่ โดยดำเนินการสุ่มตัวอย่างจากประชากรด้วยกำหนดโควตาของกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของกลุ่ม Gen X ในแต่ละตำบล ทั้ง 15 ตำบล จำนวน 396 คน

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย พร้อมทั้งได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับให้กับกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 5 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบสอบถาม

ขั้นตอนที่ 6 ตรวจสอบความถูกต้องของเครื่องมือแบบสอบถาม ก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปรตาม โดยใช้วิธีการประมวลผลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ เสนอข้อมูลตามตัวอย่างดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปในการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุของกลุ่ม Gen X ในอำเภอเมือง จังหวัดตรัง

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ได้แก่ การวิเคราะห์เปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของกลุ่ม Gen X ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดตรัง จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล โดยใช้การทดสอบที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนจำแนกทางเดียว (One-way ANOVA)

### ผลการวิจัย

**วัตถุประสงค์ที่ 1** ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 เป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ความท้าทายในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของกลุ่ม Gen X รายละเอียดดังนี้

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 56.3 มีที่อยู่อาศัยส่วนใหญ่อยู่ในตำบลทับเที่ยง คิดเป็นร้อยละ 33.1 มีสถานที่ตั้งของที่อยู่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล คิดเป็นร้อยละ 66.9 กลุ่มตัวอย่างมีอายุในช่วง 46 – 49 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.8 กลุ่มตัวอย่างมีระดับการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 30.8 กลุ่มตัวอย่างประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 37.1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีจำนวนบุตร 2 คน คิดเป็นร้อยละ 41.7 กลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 88.1 กลุ่มตัวอย่างมีรายได้ (ต่อเดือน) 3,001- 6,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 41.2 กลุ่มตัวอย่างมีรายได้เพียงพอกับรายรับและมีเงินเก็บ คิดเป็นร้อยละ 51.5 มีการตรวจร่างกายประจำปีเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 58.6 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ คิดเป็นร้อยละ 84.6

ความท้าทายในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของกลุ่ม Gen X ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดตรัง ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยความท้าทายในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของกลุ่ม Gen X ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดตรัง อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$ =3.28, S.D. 0.83) โดยความต้องการด้านร่างกายและจิตใจมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านที่อยู่อาศัย ตามลำดับ ซึ่งผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างประเด็นที่มีความท้าทายในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของกลุ่ม Gen X ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดตรังในแต่ละด้านเอาไว้ด้วย ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

ตาราง 2 ความท้าทายในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงอายุของกลุ่ม Gen X ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดตรัง ด้านต่าง ๆ (n= 396)

| ประเด็น                                                                                                                                                          | $\bar{X}$   | S.D.        | ความหมาย       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|----------------|
| <b>ด้านเศรษฐกิจ</b>                                                                                                                                              | <b>3.26</b> | <b>0.29</b> | <b>ปานกลาง</b> |
| 1. มีการคาดคะเนเงินรายรับรายจ่ายในอนาคตและนำมาวางแผนการใช้เงินให้เพียงพอในแต่ละเดือน                                                                             | 3.40        | 0.71        | ปานกลาง        |
| 2. มีการเตรียมความพร้อมในการออมเงิน หรือลงทุนทำธุรกิจต่าง ๆ เพิ่มเติม                                                                                            | 3.34        | 0.80        | ปานกลาง        |
| 3. มีการลดการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือย และไม่จำเป็น                                                                                                                    | 3.34        | 0.78        | ปานกลาง        |
| <b>ด้านร่างกายและจิตใจ</b>                                                                                                                                       | <b>3.36</b> | <b>0.11</b> | <b>ปานกลาง</b> |
| 1. มีการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย โดยการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือสูบบุหรี่                                | 3.67        | 1.04        | มาก            |
| 2. มีการเตรียมความพร้อมในการดูแลสุขภาพของตนเองโดยการดื่มน้ำให้ได้วันละ 6-8 แก้ว และรับประทานผัก ผลไม้เพื่อสุขภาพ                                                 | 3.50        | 0.98        | มาก            |
| 3. มีการเตรียมความพร้อมโดยการลดรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงและอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม                                                        | 3.44        | 0.94        | มาก            |
| <b>ด้านที่อยู่อาศัย</b>                                                                                                                                          | <b>3.16</b> | <b>0.04</b> | <b>ปานกลาง</b> |
| 1. มีการเตรียมความพร้อมการย้ายหรือเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับการใช้ชีวิตหลังถูกยกเลิกจ้าง หรือเกษียณอายุ เช่น ย้ายไปยังสถานที่ที่มีความปลอดภัยจากมลภาวะ | 3.19        | 0.73        | ปานกลาง        |
| 2. มีการเตรียมความพร้อมในการวางแผนไว้ว่าจะอาศัยอยู่กับใครในอนาคต เช่น ลูกหลาน ญาติพี่น้อง หรือสถานบริการ ของรัฐและเอกชน                                          | 3.19        | 0.71        | ปานกลาง        |
| 3. มีการเตรียมความพร้อมในการเตรียมพื้นที่สำหรับออกกำลังกาย                                                                                                       | 3.18        | 0.80        | ปานกลาง        |
| <b>ด้านสังคม</b>                                                                                                                                                 | <b>3.30</b> | <b>0.08</b> | <b>ปานกลาง</b> |
| 1. ท่านมีการเตรียมความพร้อมในการสร้างสัมพันธ์ภาพและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนในครอบครัวมากขึ้น                                                                   | 3.77        | 0.94        | มาก            |
| 2. มีการเตรียมความพร้อมศึกษาสถานการณ์ปัจจุบัน เพื่อให้ทันต่อเหตุการณ์บ้านเมืองที่เปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ                                                           | 3.23        | 0.71        | ปานกลาง        |
| 3. มีการเตรียมความพร้อมในการแสวงหากิจกรรมงานอดิเรกที่พึงพอใจและเหมาะสมกับตนเอง                                                                                   | 3.22        | 0.79        | ปานกลาง        |
| <b>เฉลี่ยรวม</b>                                                                                                                                                 | <b>3.28</b> | <b>0.83</b> | <b>ปานกลาง</b> |

**วัตถุประสงค์ที่ 2** ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 เปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของกลุ่ม Gen X ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดตรัง จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล รายละเอียดดังนี้

ผลของการเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของกลุ่ม Gen X ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดตรัง พบว่า เมื่อจำแนกตามที่อยู่อาศัย สถานที่ตั้งของที่อยู่อาศัย อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพสมรส รายได้ ความเพียงพอของรายได้ การตรวจสุขภาพประจำปี และโรคประจำตัว กลุ่ม Gen X จะมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.05 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่ม Gen X มีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกันในทุกด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ ด้านร่างกายและจิตใจ ด้านที่อยู่อาศัยและด้านสังคม เมื่อจำแนกตามข้อมูลทั่วไปของกลุ่ม Gen X พบว่า กลุ่ม Gen X ที่มีเพศและจำนวนบุตรแตกต่างกันจะมีการเตรียมความพร้อมโดยรวมและรายด้านทุกด้านไม่แตกต่างกัน ดังรายละเอียดในตารางที่ 3



## อภิปรายผลการวิจัย

1. การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของกลุ่ม Gen X ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดตรัง นั้น ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสามารถอภิปรายผลเป็นรายด้านได้ ดังนี้

**ด้านเศรษฐกิจ** อยู่ในระดับปานกลาง สืบเนื่องจากการที่กลุ่ม Gen X อยู่ในช่วงวัยที่กำลังสร้างความมั่นคงให้กับตนเองและครอบครัว ดังนั้น รายรับที่สามารถหามาได้ส่วนใหญ่จึงเป็นการช่วยเหลือครอบครัวเป็นหลัก ด้วยเหตุที่ครอบครัวถือเป็นโครงสร้างพื้นฐานในการใช้ชีวิต การพึ่งพาซึ่งกันและกัน จึงเป็นผลทำให้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการเตรียมความพร้อมด้านการใช้จ่ายเงินอยู่บ้างหรือมีการวางแผนการใช้จ่ายเงินและการเก็บออมไม่มากเท่าที่ควร นอกจากนี้ กลุ่ม Gen X มีการคาดคะเนรายรับรายจ่ายในอนาคตและนำมาวางแผนการใช้จ่ายเงินให้เพียงพอในแต่ละเดือนเท่านั้น ซึ่งลักษณะดังกล่าวเป็นไปตามพฤติกรรมและลักษณะนิสัยของคนกลุ่มนี้ที่เด่นชัด นั่นก็คือ คนกลุ่ม Gen X มักจะชอบบะเร่ร่ำ ง่ายๆ ที่ไม่ต้องมีความเป็นทางการมากนัก และยังเป็นคนที่พยายามสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นทั้งในเรื่องงานและเรื่องของครอบครัว ดังนั้น คนกลุ่มนี้จึงมุ่งทำงานตามหน้าที่ที่ตนเองได้รับมอบหมาย สามารถทำทุกอย่างได้ตามลำพัง และยังเป็นคนที่มีความเป็นตัวของตัวเองสูง (ดาวใจ ศรีลัมพ์, 2555) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ศรีธรรม ธนภูมิ (2535) ที่ได้อธิบายเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้วัยทำงานมีความสุขในการดำรงชีวิตคือ การเตรียมเรื่องการเงิน และการเตรียมยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของร่างกายที่ต้องเผชิญในวัยผู้สูงอายุ

**ด้านร่างกายและจิตใจ** กลุ่ม Gen X ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดตรัง ให้ความสำคัญในการเตรียมความพร้อมในด้านร่างกายและจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง เป็นเพราะว่ากลุ่ม Gen X ในพื้นที่ยังคงมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีการดูแลเอาใจใส่สุขภาพ พยายามหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพร่างกาย อันก่อให้เกิดโรคประจำตัว เช่น การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือสูบบุหรี่ และยังมี การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งมีวินัยและเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งลักษณะดังกล่าวถือว่าเป็นเรื่องปกติสำหรับกลุ่ม Gen X ในปัจจุบัน ที่มองว่าการดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพของตนเองในวัยผู้สูงอายุด้วยเช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ในกลุ่มวัยแรงงานนั้น ถือได้ว่ากลุ่มดังกล่าวเป็นกลุ่มที่สามารถปรับตัวและมีการเตรียมความพร้อมเป็นอย่างดี ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้มีความแข็งแรงอยู่เสมอ และยิ่งหากเป็นกลุ่มที่มีโรคประจำตัวอยู่ก่อนแล้ว ก็จะต้องดูแลสุขภาพของตนเองให้มีสุขภาพที่แข็งแรงเพิ่มมากขึ้น โดยการไปตรวจสุขภาพ และไปพบแพทย์เป็นประจำ (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2542) เพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ (Active ageing) นั่นคือ การเป็นผู้สูงอายุที่สามารถดูแลตัวเองได้ (Self-Care) พึ่งตนเองได้ (Self-Reliance) สามารถทำในสิ่งที่ปรารถนาได้ตามศักยภาพของตน ทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม มีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงที่จะมาถึง สำหรับประเด็นสำคัญของแนวคิดเกี่ยวกับ Active ageing ที่ทางองค์การอนามัยโลกได้เสนอเอาไว้ว่า ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ 1) การมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี (Healthy) 2) การมีหลักประกันที่มั่นคงปลอดภัย (Security) และ 3) การมีส่วนร่วม (Participation) (ฐิติมา ดวงวันทอง, 2560) แต่จากผลการสำรวจดัชนีคุณภาพผู้สูงอายุของไทย พบว่า ผู้สูงอายุมีค่าดัชนีคุณภาพผู้สูงอายุ เท่ากับ 0.685 หรืออยู่ในระดับปานกลาง โดยผู้สูงอายุในภาคใต้เป็นภาคที่ผู้สูงอายุมีระดับน้อยที่สุด (0.659) (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2563)

ตาราง 3 ความสัมพันธ์ต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของกลุ่ม Gen X ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดตรัง (n= 396)

| การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของกลุ่ม Gen X | ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม |                  |                            |                 |                  |                  |      |                 |                  |                      |                      |                  |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------------|-----------------|------------------|------------------|------|-----------------|------------------|----------------------|----------------------|------------------|
|                                                        | เพศ                            | ที่อยู่อาศัย     | สถานที่ตั้งของที่อยู่อาศัย | อายุ            | ระดับการศึกษา    | อาชีพ            | บุตร | สถานภาพสมรส     | รายได้           | ความเพียงพอของรายได้ | การตรวจสุขภาพประจำปี | โรคประจำตัว      |
| 1. ด้านเศรษฐกิจ                                        | -                              | ✓<br>(f=4.615*)  | ✓<br>(t=-4.024*)           | -               | ✓<br>(f=18.203*) | ✓<br>(f=18.287*) | -    | -               | ✓<br>(f=12.573*) | ✓<br>(f=19.676*)     | ✓<br>(f=15.739*)     | ✓<br>(t=-2.400*) |
| 2. ด้านร่างกายและจิตใจ                                 | -                              | ✓<br>(f=20.575*) | ✓<br>(t=-10.762*)          | ✓<br>(f=5.899*) | ✓<br>(f=6.020*)  | ✓<br>(f=7.908*)  | -    | ✓<br>(f=7.167*) | ✓<br>(f=5.827*)  | -                    | ✓<br>(f=3.104*)      | -                |
| 3. ด้านที่อยู่อาศัย                                    | -                              | ✓<br>(f=9.209*)  | ✓<br>(t=-5.538*)           | ✓<br>(f=3.527*) | ✓<br>(f=2.339*)  | ✓<br>(f=5.865*)  | -    | -               | ✓<br>(f=7.796*)  | ✓<br>(f=2.712*)      | ✓<br>(f=6.199*)      | -                |
| 4. ด้านสังคม                                           | -                              | ✓<br>(f=9.370*)  | ✓<br>(t=-7.414*)           | ✓<br>(f=7.564*) | ✓<br>(f=4.782*)  | ✓<br>(f=6.446*)  | -    | ✓<br>(f=3.505*) | ✓<br>(f=3.126*)  | -                    | ✓<br>(f=3.178*)      | -                |
| รวม                                                    | -                              | ✓<br>(f=13.826*) | ✓<br>(t=-8.254*)           | ✓<br>(f=4.206*) | ✓<br>(f=8.486*)  | ✓<br>(f=12.757*) | -    | -               | ✓<br>(f=9.423*)  | ✓<br>(f=5.363*)      | ✓<br>(f=7.952*)      | -                |

หมายเหตุ: ✓ และ \* หมายถึง มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**ด้านที่อยู่อาศัย** กลุ่ม Gen X มีการให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมในด้านนี้อยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากในปัจจุบัน กลุ่ม Gen X ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับคู่สมรส และมีบุตรอาศัยอยู่ในครอบครัวเดียวกัน ดังนั้น กลุ่ม Gen X จึงยังไม่ได้มีการคิดวางแผนหรือมีการเตรียมความพร้อมที่จะหาที่อยู่อาศัยใหม่หลังจากที่ตนเองเกษียณอายุหรือถูกเลิกจ้าง เพราะมองว่าต่างก็มีผู้ที่จะดูแล มีบุตรหลาน และพอจะสามารถฝากผีฝากไข้ในอนาคตอยู่บ้างแล้ว การวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมของกลุ่ม Gen X ในด้านนี้ จึงเป็นด้านที่กลุ่มตัวอย่างต่างให้ความสำคัญในลำดับน้อยที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับ การเตรียมความพร้อมในด้านอื่น ๆ แต่อย่างไรก็ตาม หากกลุ่ม Gen X ยอยากจะมีการเตรียมความพร้อมด้านนี้นั้น จำเป็นต้องมีการวางแผนและเตรียมการตั้งแต่นั่น ๆ ให้ทันก่อนที่ตนเองจะเกษียณอายุ จะทำให้มีการเตรียมตัวได้ง่ายขึ้นหลังจากที่ตนเองได้ก้าวเข้าสู่วัยเกษียณไปแล้ว เนื่องจากยังคงมีกำลังพอที่จะสามารถติดต่อสื่อสาร และหาข้อมูลเกี่ยวกับการก่อสร้างเพื่อปรับปรุงบ้านเรือนที่อยู่อาศัยของตนเองได้ ซึ่งเรื่องที่อยู่อาศัยเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก จะช่วยให้ตนเองเกิดความมั่นคงในบั้นปลายชีวิต อาทิ ลูกหลาน ญาติพี่น้อง หรือสถานบริการของรัฐและเอกชน เป็นต้น (ซีนฤทัย กาญจนะจิตรา, 2550)

ประเด็นสุดท้าย คือ **ด้านสังคม** สำหรับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของกลุ่ม Gen X ด้านนี้อยู่ในระดับปานกลาง อาจสืบเนื่องมาจากกลุ่ม Gen X ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในครอบครัว และมีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันภายในครอบครัวเป็นเรื่องปกติ ไม่ว่าจะเป็นการสร้างสัมพันธภาพ และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนในครอบครัว เช่น การเป็นที่ปรึกษา คอยให้คำแนะนำเรื่องต่าง ๆ ให้ลูกหลานได้ เพราะตนเองนั้นมีประสบการณ์และผ่านเรื่องราวต่าง ๆ มาก่อน จึงสามารถปรับตัวให้เข้าสถานการณ์ปัจจุบัน เพื่อให้ทันต่อเหตุการณ์บ้านเมืองที่เปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ นอกจากนี้ ถึงแม้ว่าสิ่งสำคัญในชีวิตของกลุ่ม Gen X จะมุ่งเน้นในเรื่องครอบครัวกับการทำงาน แต่ทั้งนี้ กลุ่ม Gen X ก็ยังเป็นกลุ่มที่มีการเตรียมความพร้อมในการแสวงหากิจกรรงานอดิเรกที่พึงพอใจและเหมาะสมกับตนเองด้วย ได้แก่ การสังสรรค์กับเพื่อนที่รู้จัก การออกกำลังกาย การเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน เป็นต้น สอดคล้องกับการศึกษาของ ชนิดา รัตนชล (2562) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการสวัสดิการตามเงื่อนไขของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**2. ผลการเปรียบเทียบลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่ม Gen X ในพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดตรังที่ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ พบว่า**

ผลการศึกษาด้านที่อยู่อาศัย พบว่า ที่อยู่อาศัยของกลุ่ม Gen X ต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกัน เนื่องจากในพื้นที่ตำบลทับเที่ยง เป็นพื้นที่ที่อยู่ในเขตการปกครองของอำเภอเมือง จังหวัดตรัง ซึ่งมีลักษณะความเป็นชุมชนเมืองที่มีความพร้อมในด้านของการคมนาคม การใช้ชีวิตที่ค่อนข้างสะดวก และมีค่าครองชีพที่สูงกว่าในพื้นที่อื่น ๆ ดังนั้น กลุ่ม Gen X ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่นี้ จะมีลักษณะของความเป็นคนในชุมชนเมืองค่อนข้างสูงตามไปด้วย จึงให้ความสำคัญกับการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมชีวิตเพื่อก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยในอนาคตอยู่บ้างในระดับปานกลาง อย่างไรก็ตาม จากผลพวงการแพร่ระบาดของ COVID-19 ในรอบที่ 2 นี้ ได้ส่งผลกระทบอย่างมากต่อสถานการณ์ด้านเศรษฐกิจภายในจังหวัดตรัง จากรายงานภาวะเศรษฐกิจการคลัง จังหวัดตรังประจำเดือนมกราคม พ.ศ. 2564 พบว่า เศรษฐกิจภายในจังหวัดตรังโดยรวมมีสัญญาณหดตัวถึงร้อยละ -46.8 เมื่อเทียบกับเดือนมกราคมของปี พ.ศ. 2563 โดยเฉพาะด้านการท่องเที่ยวได้รับผลกระทบอย่างหนัก เพราะนักท่องเที่ยวลดลง เนื่องจากประชาชนยังไม่มีความมั่นใจในการเดินทางไปสถานที่ต่าง ๆ ส่วนในภาคอื่น ๆ มีการขยายตัวเล็กน้อย แต่ในด้านการจ้างงานมีการปรับตัวลดลง (สำนักงานคลังจังหวัดตรัง, 2564) ดังนั้น จากลักษณะของความไม่มีเสถียรภาพทางเศรษฐกิจดังกล่าว ได้ส่งผลทำให้กลุ่ม Gen X ยังไม่กล้าจะวางแผนในระยะยาวมากนัก เนื่องจากต้องประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในระยะสั้นก่อน และต้องรอดูว่าหลังจากมีการฉีดวัคซีน COVID-19 แล้วเปิดประเทศให้นักท่องเที่ยวต่างชาติเข้ามาท่องเที่ยว สถานการณ์ทางด้านเศรษฐกิจจะดีขึ้นมากน้อยเพียงใด ในประเด็นนี้จึงไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ดลนภา ไชยสมบัติ และบัวบาน ยะนา (2562)

ผลการศึกษาด้านสถานที่ตั้งของที่อยู่อาศัย พบว่า สถานที่ตั้งของที่อยู่อาศัยของกลุ่ม Gen X ต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกัน ทั้งนี้ ประชากรกลุ่ม Gen X ที่ศึกษาส่วนใหญ่อาศัยอยู่นอกเขตเทศบาล มีการประกอบอาชีพรับจ้าง และเป็นเกษตรกร ดังนั้น จึงให้ความสำคัญกับการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมในบั้นปลายชีวิตของตนเองอยู่บ้าง แต่ก็ยังไม่ได้รับการดูแลจากภาครัฐเท่าที่ควร เพราะเมื่อกลุ่ม Gen X อาศัยอยู่ในพื้นที่นอกเขตเทศบาล องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ทำหน้าที่ในการจัดบริการสาธารณะ และดูแลจัดสวัสดิการสังคมเป็นหลักก็คือ องค์การบริหารส่วนตำบล แต่เนื่องจากข้อจำกัดในด้านงบประมาณ จึงทำให้การดูแลด้านสวัสดิการสังคมแก่ผู้สูงอายุยังไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร เมื่อเปรียบเทียบกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบอื่น ประกอบกับในส่วนของการรายได้ที่รับจากการประกอบอาชีพของกลุ่ม Gen X เองก็ยังไม่ดีพอเพียงพอ มีผลทำให้มีการเตรียมความพร้อมของตนเองและครอบครัวเมื่อเข้าสู่สังคมสูงอายุก็น้อยหรือไม่ดีพอเช่นเดียวกัน ในประเด็นนี้จึงสอดคล้องกับการศึกษาของ ภาณุวัฒน์ มีชนะ และคณะ (2560) ที่ได้ศึกษา

การเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุ ในตำบลหนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงอายุในระดับต่ำถึงปานกลาง อาจเนื่องจาก พื้นที่ชุมชนเป็นเขต ชานเมืองที่ยังประกอบอาชีพเป็นลูกจ้าง และเกษตรกรรมเป็นหลัก เศรษฐกิจของจังหวัดยังเป็นเมืองขนาดเล็กและ เป็นเมืองเกษตรกรรม และมีการเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน

ผลการศึกษาด้านอายุ พบว่า อายุของกลุ่ม Gen X ต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุ แตกต่างกันไป เพราะเนื่องด้วย กลุ่ม Gen X โดยส่วนใหญ่ยังคงมีสุขภาพร่างกายที่ยังคงแข็งแรง สามารถออกไป ทำงานประกอบอาชีพต่าง ๆ ได้ และยังมีโรคประจำตัวค่อนข้างน้อย มีความแข็งแรงมากกว่ากลุ่มคนในช่วง วัยเดียวกันเมื่อเปรียบเทียบกับในอดีต ดังนั้น จึงทำให้คน กลุ่ม Gen X บางคนมองข้ามเรื่องของการวางแผน การเตรียมความพร้อมต่อตนเองออกไป แต่ก็ยังมีบางส่วนที่เริ่มมีการตระหนักในเรื่องของการเตรียมความพร้อม ภายในอนาคตอีก 5 – 10 ปีข้างหน้า ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ เพื่อจะสร้างความมั่นคงให้กับ ตนเอง (สมพจน์ พัดสุวรรณ, 2563) นอกจากนี้ กลุ่ม Gen X ที่ศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 46 – 49 ปี ซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในช่วงกลาง ๆ ของกลุ่ม และด้วยวัยที่ไม่ห่างกับกลุ่ม Gen Y มากจนเกินไป จึงทำให้มีระบบความคิด ค่านิยม และทัศนคติที่ผสมกันระหว่างกลุ่ม Gen X และกลุ่ม Gen Y ซึ่งเป็นวัยที่สามารถเชื่อมโยงทางความคิด รวมทั้งลดช่องว่างระหว่างวัยของความแตกต่างระหว่างกลุ่มได้เป็นอย่างดี (ดาวใจ ศรีลัมพ์, 2555) สอดคล้องกับ งานวิจัยของ ดลนภา ไชยสมบัติและบัวบาน ยะนา (2562)

ผลการศึกษาด้านระดับการศึกษา พบว่า ระดับการศึกษาของกลุ่ม Gen X ต่างกันส่งผลต่อการเตรียม ความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกัน อาจกล่าวได้ว่าการศึกษาคือปัจจัยที่สำคัญอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลทำให้ มีการสนใจศึกษาและใส่ใจให้ความสำคัญในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่อยู่ในกลุ่ม Gen X เพราะเหลืออีกเพียงไม่นาน คนกลุ่มนี้ก็จะก้าวสู่การเป็นผู้สูงอายุในอนาคตนั่นเอง ดังนั้น ยิ่งเป็นผู้ที่มีการศึกษาในระดับสูง ก็จะทำให้บุคคลอื่นเชื่อได้ว่าน่าจะเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและมีความรู้ ที่เป็นระบบ รู้จักมีการวางแผนในการดำรงชีวิต และสามารถนำเอาความรู้ความสามารถที่มีมาใช้ในการเตรียม ความพร้อมได้อยู่เสมอ ซึ่งจากการศึกษา กลุ่ม Gen X ในพื้นที่อำเภอเมืองของจังหวัดตรังนั้น ส่วนใหญ่มีระดับ การศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา ที่สามารถแบ่งออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ 1) การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และ 2) การศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโดยถือเป็นการศึกษาขั้นพื้นฐาน กล่าวคือ เป็นการศึกษา ก่อน ระดับอุดมศึกษานั้นเอง (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542, 2542) ด้วยเหตุนี้ กลุ่ม Gen X กลุ่มดังกล่าวจึงถือเป็นกลุ่มที่มีการศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง มีระดับความรู้ ความเข้าใจ ในการรู้จักวางแผนหรือ เตรียมความพร้อมต่อตนเอง ทำให้สามารถรับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง จึงทำให้กลุ่ม Gen X ในพื้นที่ได้รับข้อมูล ที่ตรงกับข้อเท็จจริงทำให้เกิดความรู้สึที่ดี รวมทั้งการมองเห็นความสำคัญและประโยชน์จากการเตรียม ความพร้อมของตนก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุพอสมควร ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ พลอยพัชร กิจเจริญเกษม (2559) พบว่า ระดับการศึกษาแตกต่างกันมีผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุ บุคคลที่มีการศึกษาสูงอาจจะมี ความรู้และมีความหวาดกลัวต่อการเปลี่ยนแปลงในวัยเกษียณ หรือภาวะเกษียณอายุมากกว่าบุคคลที่มีระดับ การศึกษาต่ำ ให้มีการเตรียมความพร้อมมากกว่าคนที่มีการศึกษาต่ำกว่า

สำหรับผลการศึกษาด้านอาชีพ พบว่า ลักษณะอาชีพของกลุ่ม Gen X ต่างกันส่งผลต่อการเตรียม ความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกัน ซึ่งถือได้ว่าการประกอบอาชีพเป็นแหล่งรายได้ที่สำคัญของคนในกลุ่ม วัยแรงงาน รวมทั้งกลุ่ม Gen X ด้วย เพราะคนในวัยนี้ย่อมมีการค่าใช้จ่ายทั้งของตนเองและของครอบครัว ดังนั้น รายได้จะมีมากหรือน้อย ก็จะขึ้นอยู่กับอาชีพที่ทำเช่นเดียวกัน ในกรณีของกลุ่ม Gen X เป็นกลุ่มที่ยังมีศักยภาพ ในการประกอบอาชีพต่าง ๆ ได้ และมีรายได้เป็นของตนเอง จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ รับจ้างทั่วไป ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากลุ่มดังกล่าวไม่ได้มีรายได้ที่สูงมากนัก จึงยังคงมุ่งเน้นการดำรงชีวิตประจำวัน ให้สามารถอยู่รอดได้ในแต่ละวัน และแต่ละเดือนเท่านั้น ส่งผลให้ประเด็นการวางแผนเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่สังคม

ผู้สูงอายุอาจจะยังเป็นเรื่องค่อนข้างไกลตัว เพราะเรื่องปากท้องยังเป็นเรื่องที่มีความสำคัญในชีวิตอันดับต้น ๆ อยู่นั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยของ ปัทมา อมรศิริสมบุรณ์ (2535) ว่าด้วยเรื่องของอาชีพของประชากรก่อนก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุระหว่างประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศกำลังพัฒนาจะมีความแตกต่างกันมากขึ้น

ในส่วนของปัจจัยด้านรายได้ของกลุ่ม Gen X นั้น พบว่า รายได้ของกลุ่ม Gen X ต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกัน โดยรายได้ถือเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญอีกปัจจัยหนึ่งต่อการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ โดยอาชีพและรายได้มักจะสอดคล้องและเป็นไปในทิศทางเดียวกัน เพราะถ้าหากอยากจะเป็นผู้สูงอายุที่ดำเนินชีวิตอย่างสุขสบาย ไม่ขัดสน ก็จะต้องมีรายได้ที่เพียงพอ ซึ่งหากเป็นผู้สูงอายุที่เป็นข้าราชการบำนาญหรือเคยทำงานในหน่วยงานรัฐวิสาหกิจก็อาจจะมีสวัสดิการเงินบำนาญ บำนาญ และสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาลที่ดี ที่สามารถวางใจได้ว่าชีวิตในบั้นปลายหากไม่มีหนี้ถึงแม้จะอยู่แบบไม่รวย แต่ก็จะไม่ลำบากแน่นอน แต่อย่างไรก็ตาม หากเป็นกลุ่ม Gen X ที่มีรายได้ค่อนข้างจำกัดก็ย่อมส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมนั่นเอง สำหรับในกรณีของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ระหว่าง 3,001- 6,000 บาทต่อเดือน โดยในประเด็นนี้กลุ่ม Gen X ที่ศึกษาอาจมีความเข้าใจและตีความว่าเป็นรายได้ดังกล่าวเป็นรายได้จากการประกอบอาชีพหลักเท่านั้น แต่ในความเป็นจริง กลุ่ม Gen X มักจะมีรายได้เสริมอื่น ๆ เพิ่มเติมอีกด้วย เช่น รายได้จากการทำสวน การทำไร่ การรับจ้าง การค้าขาย เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชัยวัฒน์ อ่อนโรสง และคณะ (2563)

ผลการศึกษาความเพียงพอของรายได้ พบว่า ความเพียงพอของรายได้ของกลุ่ม Gen X ต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกัน โดยกลุ่ม Gen X ในพื้นที่อำเภอเมืองของจังหวัดตรังเกินกว่าครึ่งมีรายได้ที่เพียงพอกับรายจ่ายและมีเงินเก็บ นั้นแสดงให้เห็นว่า กลุ่มดังกล่าวมีการหารายได้เสริมเพิ่มเติมจากการประกอบอาชีพหลัก เช่น การทำไร่ การทำนา การทำเกษตรกรรม และมีสวนยางพาราเป็นของตนเอง ทำให้มีเงินเก็บรายได้เพียงพอไปใช้ในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ เมื่อมีเงินเหลือจากการใช้จ่ายภายในครัวเรือน ก็ได้มีความสำคัญกับการเก็บออมเงินอีกด้วย ซึ่งวัตถุประสงค์ในการเก็บเงินอาจจะเพื่อการวางแผนการใช้จ่ายในกรณีฉุกเฉิน หรือเพื่อในกรณีมีเหตุจำเป็น/เร่งด่วนที่จะต้องจ่ายก็สามารถนำเงินจำนวนนี้ออกมาใช้จ่ายได้ ดังนั้นหากเงินก้อนดังกล่าวไม่ได้นำไปใช้จ่ายในกรณีฉุกเฉินแล้ว กลุ่ม Gen X ก็อาจจะเก็บเงินเอาไว้เพื่อเป็นทุนรอนสำคัญในการใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายก็เป็นได้ เพราะในอนาคตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน การมีเงินเก็บไว้จำนวนหนึ่งไว้ใช้จ่ายในยามแก่ชรา ก็สามารถทำให้ไม่ต้องหวังพึ่งจากใคร ซึ่งแสดงให้เห็นได้ว่ากลุ่ม Gen X มีการให้ความสำคัญกับการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมชีวิตเพื่อก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคตพอสมควร ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ภาณุวัฒน์ มีชนะ และคณะ (2560)

สำหรับผลการศึกษาเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพประจำปี พบว่า การตรวจสุขภาพประจำปีของกลุ่ม Gen X ต่างกันส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกัน ถือเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่กลุ่มคนในวัยแรงงานจะต้องทำเป็นประจำทุกปี และยังเป็นกลุ่มคน Gen X ด้วยแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการดูแล ตรวจเช็คสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เพราะหากเจอภาวะความเสี่ยงหรือโรคภัยไข้เจ็บ จะได้หาทางป้องกันและแก้ไขได้อย่างทันท่วงที ทั้งนี้ จากการศึกษาของกลุ่ม Gen X เป็นกลุ่มที่ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยมีการออกกำลังกาย มีระบบโภชนาการที่เหมาะสม และให้ความสำคัญกับการพักผ่อนที่เพียงพอ ตลอดจนชุมชน/หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเองก็ได้มีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพเป็นอย่างดี จึงส่งผลให้สุขภาพโดยรวมของคนไทยในปัจจุบันดีขึ้นกว่าในอดีต ประกอบกับความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และระบบสาธารณสุขของประเทศไทยได้พัฒนาไปอย่างมาก มีเทคโนโลยีและนวัตกรรมทางการแพทย์ใหม่ ๆ ที่เกิดจากความร่วมมือกันระหว่างองค์กรที่เกี่ยวข้องได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการผลักดันแนวทางการรักษาผู้ป่วยให้ครอบคลุมและมีประสิทธิภาพสูงขึ้น โดยสามารถพิจารณาได้จากสถานการณ์การเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุในประเทศไทยในปัจจุบันที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2563) ณ วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2563 พบว่า ประเทศไทยมีสัดส่วนของ

ผู้สูงอายุต่อประชากรทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 17.57 ซึ่งหากย้อนดูข้อมูลย้อนหลังในระยะ 5 ปี ตั้งแต่ พ.ศ. 2559-2563 จะเห็นได้ว่ามีสัดส่วนของผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยจำนวนของผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2563 มากกว่าปี พ.ศ. 2559 ร้อยละ 2.5 (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2563ก) สอดคล้องกับการศึกษาของ พิมพิสุทธิ บัวแก้ว และ รติพร ถึงผิง (2559)

## ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยที่ได้ค้นพบซึ่งได้มีการนำเสนอไว้แล้วนั้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ด้านเศรษฐกิจ รัฐควรมีการสนับสนุนทางด้านการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุ โดยการสร้างโอกาสของการทำงานในผู้สูงอายุต่อเนื่องไปอีกโดยการขยายเกณฑ์กำหนดเกษียณอายุจาก 60 ปี เป็น 65 ปี โดยรัฐควรสนับสนุนให้เอกชนได้มีการจ้างงานต่อเนื่องให้กับผู้สูงอายุที่ยังมีประสิทธิภาพ เช่น การใช้วิธีการในการลดหย่อนภาษีให้กับนายจ้าง ตลอดจนรัฐควรให้ความสำคัญการลดความเสี่ยงทางเศรษฐกิจของครัวเรือน เพื่อให้ครัวเรือนมีรายได้เพิ่มขึ้น ตลอดจนครัวเรือนมีสวัสดิการและความเป็นอยู่ที่ดี

ด้านร่างกายและจิตใจ รัฐควรจัดให้มีการใช้ภูมิปัญญาในท้องถิ่นของตนเอง เพื่อการเผยแพร่ความรู้ให้กับกลุ่มอื่น ๆ โดยสามารถแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันเพื่อพัฒนาตนเอง

ด้านที่อยู่อาศัย รัฐควรให้สมาชิกคนอื่นในชุมชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุช่วยเหลือปรับปรุง ซ่อมแซมที่อยู่อาศัยเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพของผู้สูงอายุ

ด้านสังคม รัฐควรสร้างระบบเฝ้าระวังพิเศษในกลุ่มที่ผู้สูงอายุที่อยู่ลำพัง เช่น อยู่ลำพังกับคู่สมรส อยู่ลำพังกับหลาน และอยู่ลำพังที่ใกล้พื้นที่เสี่ยงของเรื่องยาเสพติด หรืออยู่กลุ่มสมาชิกที่มีภาวะพึ่งพิงในครัวเรือนเนื่องจากเป็นครัวเรือนที่เปราะบางที่ตกอยู่ของครัวเรือน

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยเพื่อต่อยอดเกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุในการวิจัยครั้งต่อไป ควรทำการศึกษาเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของชุมชน และควรมีการศึกษาและหาแนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจำแนกตามลักษณะส่วนบุคคล หรือตามลักษณะการอาศัยอยู่

## เอกสารอ้างอิง

### ภาษาไทย

เกศรา สุภาสนันท์ และวัชรพจน์ ทรัพย์สงวนบุญ. (2562). ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้ารับบริการคลินิกกายภาพบำบัดในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารวิชาการการตลาดและการจัดการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, 6(1), 159-162.

เกียรติพงษ์ อุดมธนะธีระ. (2562, 12 มีนาคม). Generation: ยุคสมัยของกลุ่มคนตามช่วงอายุ. สืบค้นจาก <https://iok2u.com/index.php/article/marketing/324-generation>

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2563ก, 27 มกราคม). สถิติผู้สูงอายุ : สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย 77 จังหวัด. สืบค้นจาก <http://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/275>

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2562ข, 17 กรกฎาคม). สถิติผู้สูงอายุ ณ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2562 แยกตามตำบล. สืบค้นจาก <http://www.dop.go.th/th/know/1/238>

ชนิดา รัตนชล. (2562). ความต้องการสวัสดิการตามเงื่อนไขของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัย-สงขลานครินทร์ (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). สืบค้นจาก <https://kb.psu.ac.th/psukb>.

- ชัยวัฒน์ อ่อนไธสง, กัลยรัตน์ ศรีกล้า, สุรรัตน์ สีนันต์ และวรรณภ พรหมศวร. (2563). การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประชากรในเขตอำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์. **วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ**, 38(2), 60-61
- ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา. (2550). **ลำดวนหอมกรุ่นเตรียมรับสังคมสูงวัย**. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์.
- ฐิติมา ดวงวันทอง. (2560). **การเรียนรู้ของผู้สูงอายุ** (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจไม่ได้อภิปราย). มหาวิทยาลัยศรีปทุม, กรุงเทพมหานคร.
- ดาวใจ ศรีลัมพ์. (2555). **การศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรัก ความมุ่งมั่น และความปรารถนาที่จะทำงานเพื่อองค์กรอย่างเต็มความสามารถของบุคลากร 3 ช่วงวัย : กรณีศึกษา บริษัท ปูนซิเมนต์ไทย (แ่งคอง) จำกัด** (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). สืบค้นจาก <http://libdcms.nida.ac.th/thesis6/2555/b175794.pdf>
- ดลนภา ไชยสมบัติ และบัวบาน ยะนา. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรวัยก่อนสูงอายุ. **วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข**, 29(3), 140 – 143.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2561). **คู่มือผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี.
- ปัทมา อมรสิริสมบูรณ์. (2535). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อภาวะการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย**. มหาวิทยาลัยมหิดล: ม.ป.ท.
- ปิยดา วงศ์วิวัฒน์ และชาญเดช เจริญวิริยะกุล. (2562). การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. **วารสารสมาคมนักวิจัย**, 24(3), 350-357.
- พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542. (2563, 12 มีนาคม). **การศึกษาไทย**. สืบค้นจาก <https://www.bic.moe.go.th/images/stories/pdf/thailand-education-system.pdf>
- พิพัฒน์พงศ์ มาศิริ. (2563). กิจกรรมเพื่อสังคมกับการแก้ปัญหาในสังคมไทย. **พินเนศวร์สาร**. 16(1), 1-16.
- พิมพ์สิทธิ์ บัวแก้ว และระติพร ถึงฝั่ง. (2559). การดูแลสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุไทย. **วารสารสมาคมนักวิจัย**. 21(2), 94-109.
- พลอยพัชร กิจเจริญเกษม. (2559). การเตรียมการเกษียณอายุของพนักงานก่อนวัยที่ธนาคารกรุงไทย. **วารสารสังคมศาสตร์บูรณาการ**, 3(2), 3-31.
- ภาณุวัฒน์ มีชนะ. (2560). การเตรียมความพร้อมของประชาชนก่อนวัยสูงอายุเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ คุณภาพตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอหนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี. **วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี**, 11(1), 260- 270.
- วิวัฒน์ ชันธเขตต์ และสิงหะ ฉวีสุข. (2562). การยอมรับระบบการชำระเงินอิเล็กทรอนิกส์ของกลุ่มคนวัยทำงานในเขตภาคกลาง ประเทศไทย. **Journal of KMITL Business school**, 9(1), 153 -164.
- ศรีธรรม ธนภูมิ. (2535). **พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ**. กรุงเทพมหานคร: ชวนพิมพ์.
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2542). **ปัญหาของผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2547). **จิตวิทยาเพื่อการอบรมผู้ใหญ่**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทด้านสุขภาพพิมพ์.
- สำนักงานคลังจังหวัดตรัง. (2564, 12 มีนาคม). **รายงานภาวะเศรษฐกิจการคลังจังหวัดตรังประจำเดือนมกราคม 2564**. สืบค้นจาก <https://www.cgd.go.th>.
- สำนักงานสถิติจังหวัดตรัง. (2563, 7 พฤษภาคม). **รายงานสถานการณ์ตัวชี้วัดภาวะด้านแรงงานจังหวัดตรัง**. สืบค้นจาก <https://trang.mol.go.th/news/-2563>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2563). **ดัชนีพลฒพลังผู้สูงอายุไทย**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัลพับลิเคชั่น จำกัด.

สมพจน์ พัดสุวรรณ. (2563, 12 มีนาคม). พฤติกรรมการดูแลสุขภาพแต่ละช่วงวัย. สืบค้นจา [https://www.kompasswealth.co.th/healthcare\\_behavior/](https://www.kompasswealth.co.th/healthcare_behavior/)

อนิษฐา หาญรักดินิยม. (2563). นโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุต่อการพัฒนาประเทศในอาเซียน. วารสารพุทธอาเซียนศึกษา Buddhist ASEAN Studies Journal (BASJ), 5(1), 55-70.

#### ภาษาอังกฤษ

Cronbach, L. J. (1970). *Essentials of Psychological Test*. 5th edition. New York: Harper Collins.

Yamane, T. (1973). *Statistic: An Introductory Analysis*. 3rd edition. New York: Harper & Row.