

วันที่รับบทความ: 26 ตุลาคม 2020  
วันที่แก้ไขบทความ: 18 ธันวาคม 2020  
วันที่ตอบรับบทความ: 22 ธันวาคม 2020

## รูปแบบการพัฒนาในการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ในจังหวัดชุมพร

ปุณรัตน์ เมืองงาม<sup>1</sup>

ประชา ตันเสนีย์<sup>2</sup>

บุญเชิด บุตรอินทร์<sup>3</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในจังหวัดชุมพร และ 2) สร้างรูปแบบเพื่อการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ในจังหวัดชุมพร วิธีดำเนินการวิจัยใช้เทคนิคเดลฟาย โดยสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ จำนวน 21 คน ด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 3 รอบ ซึ่งใช้เครื่องมือที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเอง สำหรับในรอบที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง และในรอบที่ 2 และรอบที่ 3 เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อคำนวณหาค่ามัธยฐานและพิสัยระหว่างควอไทล์เพื่อพิจารณาคัดเลือกข้อคิดเห็นในมิติของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในจังหวัดชุมพร ซึ่งจะพิจารณาค่ามัธยฐานตั้งแต่ระดับมากขึ้นไป ( $Md. > 3.50$ ) และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ น้อยกว่า 1.50

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้ (1) การศึกษาการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นสอดคล้องตรงตามเนื้อหาโดยในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $Md. = 3.80$ ) และพิจารณาเป็นรายมิติ พบว่า ระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับ ดังนี้ 1) มิติการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ดี ( $Md. = 3.85$ ) 2) มิติความผูกพันในการดำเนินชีวิต ( $Md. = 3.78$ ) และ 3) มิติความสามารถทางปัญญาและสมรรถภาพทางกาย ( $Md. = 3.77$ ) (2) ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ความเห็นในรูปแบบการพัฒนาในการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในจังหวัดชุมพร ประกอบด้วย 1) มิติการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ดี 2) มิติความผูกพันในการดำเนินชีวิตและ 3) มิติความสามารถทางปัญญาและสมรรถภาพทางกาย ทั้งนี้ใน มิติการที่มีสุขภาพที่สมบูรณ์ดี ผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือสูบบุหรี่ โดยต้องมีความรู้และความเข้าใจว่า สุขภาพกายดี จิตใจที่สดใสและมีที่พักพิง เป็นพื้นฐานของรูปแบบการพัฒนา

ในการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในจังหวัดชุมพร ที่มีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ เพื่อให้เกิดผลสำเร็จได้จริง

**คำสำคัญ :** ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ สุขภาพกาย สุขภาพจิต

---

<sup>1</sup>สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดระนอง

สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

<sup>2</sup>โครงการพิเศษบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

email : t\_pracha@hotmail.com

<sup>3</sup>โครงการพิเศษบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

email : bbutein@hotmail.com

Received: October, 26 2020  
Revised: December, 18 2020  
Accepted: December, 22 2020

## Model of elder's Development for successors in Chumphon Province

Punnarat Muengngarm<sup>1</sup>

Pracha Tansaenee<sup>2</sup>

Booncherd Butein<sup>3</sup>

### Abstract

The purposes of this research were to: 1. study the opinion how to preparing to be the elder's development for successors in Chumphon Province. 2.create the Model of elder's development for successors in Chumphon Province. The Delphi Technique was used to analyze the data gathered by interviewing 21 experts who have being a successful elderly person in Chumphon Province. The data collection was done three rounds using the research instrument conducted by the researcher. The semi-structured interview was used for the first - round interview while the questionnaires with a five-rating scale were the instrument for the second and the third rounds.

The data analysis was done by using the statistical software to find out the Median and the Interquartile Range. The data were divided into 2 equal sets regarding the criteria of successful elderly person in Chumphon Province. The Median was at a good level of higher than 3.50 with a Concomitant Interquartile Range of less than 1.50

The research results were found as follows: (1)The experts agreed that three desirable dimensions to study the elder's development for successors in Chumphon Province. The overall dimensions were the high level at the median of 3.80. Regarding the consideration of the dimensions, there were all the three at the high level: 1)Absence of Disease/ Disability dimension at the median of 3.85; 2)Engagement with Life Dimension at the median of 3.78; and the 3) High Cognitive and Physical Function Dimension at the median of 3.77. (2)The experts concluded to create the Model of Elder's Development for Successors in Chumphon Province was 3 dimensions follow as 1) Absence of Disease/ Disability Dimension 2) Engagement

with Life Dimension and 3) High Cognitive and Physical Function Dimension. The Absence of Disease/ Disability Dimension that was the elders should have good health by avoiding risky behavior and must have knowledge and understanding that good physical health and mental health including have the housing was the basic of Elder's Development for Successors in Chumphon Province that to be practically successful.

**Keywords:** Successful Elder, Physical Health, Mental Health.

---

<sup>1</sup> Ranong Province Social Development and Human Security Office.

Office of the Permanent Secretary for Social Development and Human Security.

<sup>2</sup> Master of Business Administration (Advanced Program), Faculty of Business Administration, Ramkhamhaeng University.

email : t\_pracha@hotmail.com

<sup>3</sup> Master of Business Administration (Advanced Program), Faculty of Business Administration, Ramkhamhaeng University.

email : bbutein@hotmail.com

## บทนำ

ประเทศไทยเข้าสู่ “สังคมสูงวัย” มาเป็นเวลา 13 ปี นับตั้งแต่ปี 2548 และกำลังเข้าสู่ สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ หากประชากรไทยที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวนมากถึง ร้อยละ 20 ในปี 2564 โดยข้อมูลประชากรในปี 2562 (ณ 30 สิงหาคม 2562) มีจำนวนประชากรในประเทศไทยประมาณ 66 ล้านคน หรือแบ่งเป็นประชากรที่มีรายชื่ออยู่ในทะเบียนราษฎร จำนวน 65 ล้าน โดยประชากรผู้สูงอายุเมื่อเปรียบเทียบกับสัดส่วนของประชากรทั้งหมดกับสัดส่วนของผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 17.15 และจำนวนประชากรผู้สูงอายุจะยังคงเพิ่มขึ้นต่อไป และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นไปอีกจนถึงจุดอิ่มตัว ในปี 2565 ส่งผลกระทบไปที่โครงสร้างอายุของประชากรเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562) และเมื่อพิจารณาจำนวนประชากรผู้สูงอายุของจังหวัดชุมพร พบว่ามีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนประชากรทั้งหมดร้อยละ 17.48 จังหวัดชุมพรมีอัตราการเพิ่มของผู้สูงอายุอย่างก้าวกระโดดเมื่อเปรียบเทียบกับปี 2561 อัตราร้อยละ 16.48 และปี 2560 อัตราร้อยละ 14.10 และในปี 2564 คาดหมายว่าสัดส่วนประชากรสูงอายุจะเพิ่มถึงร้อยละ 20 เป็นช่วงเวลาที่เข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์

**ตารางที่ 1** สถานการณ์ปัจจุบันของประชากรทั้งสิ้นต่อจำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดชุมพรที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

ปี พ.ศ.	จำนวนประชากรจังหวัดชุมพร	จำนวนประชากรผู้สูงอายุจังหวัดชุมพร	อัตราร้อยละ
2559	503,554	79,631	15.81
2560	505,416	82,692	16.36
2561	506,573	86,162	17.01
2562	506,950	88,624	17.48

ที่มา : การปกครองจังหวัดชุมพร, 2562

จากตารางที่ 1 พบว่า จังหวัดชุมพร มีอัตราการเพิ่มของประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นจากปี 2559 ถึง ปี 2562 มีอัตราการเพิ่มอย่างต่อเนื่องทุกปีปัญหาของผู้สูงอายุในจังหวัดชุมพร สามารถจำแนกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านทางสังคมและชุมชนพบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดชุมพรมีแนวโน้มจำนวนเพิ่มมากในอัตราที่รวดเร็ว ในขณะที่จำนวนบุตรและประชากรในวัยแรงงานที่จะเกื้อกูลสถานะและสวัสดิภาพทางสังคมมีแนวโน้มลดลง และพบว่า สัดส่วนของผู้สูงอายุที่อยู่กับบุตรลดลง สัดส่วนของผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว

และอยู่ตามลำพังกับคู่สมรสเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านคุณภาพในการดูแลผู้สูงอายุ บุตรขาดความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังหรืออยู่ในภาวะทุพพลภาพ รวมถึงสัมพันธภาพของผู้ดูแลและปัญหาการใช้ความรุนแรงกับผู้สูงอายุ

2. ด้านเศรษฐกิจ พบว่า แหล่งรายได้ของผู้สูงอายุของจังหวัดชุมพรส่วนใหญ่มาจากหลายแหล่งโดยเรียงตามลำดับสัดส่วนของรายได้มากไปหาน้อย ได้แก่ จากบุตร จากการทำงาน จากเบี้ยยังชีพทางราชการ จากเงินบำเหน็จ บำนาญ คู่สมรส จากดอกเบี้ยเงินออมทรัพย์สิน และ จากแหล่งอื่น ๆ อาทิ ฟิน้อง ญาติ โดยแตกต่างกันไปตามช่วงอายุ อายุยิ่งมากรายได้จากการทำงานก็ลดลง รายได้ส่วนใหญ่จะมากจากบุตร บุตรยังคงเป็นแหล่งหลักของรายได้ของประชากรผู้สูงอายุ กลุ่มผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มที่พ้นวัยทำงานแล้ว ที่มีส่วนร่วมในการสร้างผลผลิตน้อย และไม่อยู่ในภาวะที่จะสร้างรายได้ให้ตนเองได้อย่างในอดีต แต่ปัจจัยทางเศรษฐกิจยังนับว่ามีความสำคัญต่อภาวะความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก

3. ด้านสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดชุมพรยังคงมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะของโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ภาวะไขมันสูง หลอดเลือดสมอง โรคข้อ ต่อลูกหมากและโรคเกี่ยวกับระบบการหายใจ และมีโอกาสที่จะนำไปสู่ภาวะที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และภาวะทุพพลภาพได้ รวมทั้งผู้สูงอายุที่มีความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตที่ไม่เข้มแข็งทั้งจากตนเอง สภาวะครอบครัวและสังคม จะมีผลกระทบต่อภาวะสุขภาพทางจิตสูง และอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายที่ไม่ดีต่อไปได้ด้วย

จากประเด็นที่กล่าวข้างต้นนี้คณะผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญในเรื่องรูปแบบการพัฒนาในการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในจังหวัดชุมพร อันส่งผลต่อการสร้างรูปแบบเพื่อการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในจังหวัดชุมพร รวมทั้งการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อย่างยั่งยืนซึ่งเน้นให้คนเป็นศูนย์กลาง

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในจังหวัดชุมพร
2. สร้างรูปแบบเพื่อเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในจังหวัดชุมพรโดยพิจารณาองค์ประกอบ 3 มิติ คือ 1) มิติการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ดี 2) มิติความผูกพันในการดำเนินชีวิต และ 3) มิติความสามารถทางปัญญาและสมรรถภาพทางกาย

## การทบทวนวรรณกรรม

ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ วัยสูงอายุ คือ วัยที่คนมีอายุนานจนสังขารเริ่มเสื่อมถอยลง ความชราเป็นผลของการสูญเสียอย่างช้า ๆ และไปเรื่อย ๆ ของความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมของร่างกายรวมทั้งเนื้อเยื่อต่าง ๆ เกณฑ์ที่กำหนดว่าใครคือ คนชรา คือ อายุ ซึ่งวัดโดยจำนวนปีที่ได้มีชีวิตอยู่มาการจำแนกขึ้นอยู่กับแต่ละสังคมและเวลาที่อ้างอิงถึงในสังคมที่มีลักษณะสังคมสมัยใหม่ (modernized) มากก็จะกำหนดอายุที่จำแนกว่าเป็นคนชราไว้สูง ส่วนสังคมล้าหลังหรือดั้งเดิมก็จะกำหนดอายุจำแนกว่าคนชราไว้ต่ำ เช่น ประเทศไทย คนชราคือ คนที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในประเทศสหรัฐอเมริกา คือ ผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป (ศุภวัฒน์กร วงศ์ธนวุธ และพีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์, 2550)

3.2 แนวนโยบายเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทยและพระราชบัญญัติ ผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 ซึ่งมีสาระสำคัญเกี่ยวกับกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ สิทธิผู้สูงอายุ การลดหย่อนภาษีเงินได้ และกองทุนผู้สูงอายุ โดยมีนายกรัฐมนตรี และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เป็นผู้รักษากฎหมาย ซึ่งในที่นี้จะนำเสนอพระราชบัญญัติผู้สูงอายุในมาตราที่ 11 เรื่อง สิทธิของผู้สูงอายุที่จะได้รับการคุ้มครอง ส่งเสริมและการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ เช่น การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ การให้ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม รวมถึงการพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน และการอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคารสถานที่ยานพาหนะหรือการบริการสาธารณะอื่น การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม และการยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ ฯลฯ

3.3 แนวคิดเกี่ยวกับการจัดบริการสวัสดิการสังคมให้กับผู้สูงอายุ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2536) กล่าวถึง หลักการจัดบริการสวัสดิการสังคมให้กับผู้สูงอายุนั้นต้องคำนึงถึงแนวคิดด้านต่างๆ ดังนี้ (1) แนวคิดด้านมนุษยธรรม (humanitarian of aging) (2) แนวคิดด้านพัฒนา (development aspect of the aging) (3) แนวคิดเกี่ยวกับการแก้ไข การบรรเทาและฟื้นฟูสภาพของผู้สูงอายุ (preventive curative and rehabilitative concept) และ (4) แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างความมั่นคงในชีวิต (social security concept)

3.4 แนวคิดและทฤษฎีองค์ประกอบของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2019) ได้เสนอกรอบที่เป็นองค์ประกอบหลักของการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (active aging) ไว้ 3 องค์ประกอบหลัก ดังนี้ (1) สุขภาพ (health) สุขภาพส่วนบุคคลนั้นเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นเงื่อนไขของการดำรงอยู่อย่างเป็นอิสระและพึ่งพาตนเอง (2) การมีส่วนร่วม

(participation) ในกิจกรรมของครอบครัว ชุมชน และสังคม ซึ่งกิจกรรมต่างๆ จะช่วยสร้างความรู้สึกร่วมกัน มีคุณค่า มีเกียรติศักดิ์ศรี (3) การมีหลักประกันความมั่นคง (security) ของผู้สูงอายุ คือมีความมั่นคงปลอดภัยทางด้านร่างกาย มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

3.5 แนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้ คือ การพัฒนาตนเองที่สำคัญยิ่งในการดำเนินชีวิต การทำงานและการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข การเรียนรู้ คือ กระบวนการภายในตัวบุคคลในการได้มาซึ่งความรู้ ทักษะ และเจตคติ ซึ่งบุคคลสามารถเรียนรู้ได้จากการได้ยิน การสัมผัส การถาม ประสพการณ์ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การใช้เทคโนโลยี และหรือจากการศึกษาค้นคว้า จะเห็นได้ว่า การเรียนรู้คือ ชีวิต เป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตที่เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาและตลอดชีวิต ช่วยทำให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความคิด ทักษะ และการกระทำได้ (ชูเกียรติ ลีสวรรณ์, 2563)

3.6 เทคนิคการวิจัยแบบเดลฟาย เป็นเทคนิคการวิจัยทางด้านสังคมศาสตร์ที่ต้องการพิสูจน์ในเรื่องความจริงหรือคำตอบที่ถูกต้องโดยที่ผลการวิจัยที่จะเป็นตัวบ่งชี้หรือนำไปสู่ข้อยุติในประเด็นที่สงสัย ทั้งนี้เทคนิคเดลฟายเป็นการวิจัยเชิงอนาคตที่ใช้วิธีการอภิปรายที่มีการควบคุมประเด็นการอภิปรายมีการเปิดเผยความคิดเห็น และใช้วิธีการสร้างฉันทามติที่ปราศจากการแสดงอารมณ์ของผู้ให้ข้อมูล ดังนั้นผลการวิจัยนี้จะเป็นข้อมูลสรุปเพื่อใช้ในการพิจารณาตัดสินใจ รวมทั้งใช้เป็นรูปแบบในการพัฒนาในการดำเนินชีวิตให้เป็นผู้สูงอายุที่ต้องการประสบความสำเร็จได้ (สุวิมล ว่องวานิช, 2548)

### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการทำวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพใช้วิธีเทคนิคการวิจัยแบบเดลฟาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในจังหวัดชุมพร จำนวน 21 คน โดยคณะผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นการเลือกแบบเจาะจงโดยมีการกำหนดเกณฑ์ ดังนี้ คือ เป็นผู้ที่มีความรู้ ความชำนาญในการดำเนินชีวิตที่ประสบความสำเร็จในฐานะเกษตรกร/เจ้าของกิจการ ผู้บริหารในภาคเอกชนหรือภาครัฐซึ่งมีตำแหน่งหน้าที่งานเป็นที่ยอมรับในสังคมในจังหวัดชุมพร รวมทั้งยินดีและตอบรับที่จะเข้าร่วมตอบคำถามในฐานะผู้เชี่ยวชาญในการให้ข้อมูล ครบทั้ง 3 รอบ สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเก็บข้อมูลครบตามเกณฑ์ของเทคนิคเดลฟาย คือ ต้องตอบคำถามครบทั้ง 3 รอบ และนำมาเข้าโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยหาร้อยละ (percentage) ค่ามัธยฐาน (Md.) ค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ (IR)

## ผลการวิจัย

กลุ่มผู้เชี่ยวชาญที่เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดมีจำนวน 21 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 52.38 มีอายุระหว่าง 60-69 ปี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 76.19 การศึกษาระดับน้อยกว่าหรือปริญญาตรี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 76.19 เป็น และประสบความสำเร็จในด้านเกษตรกรและเป็นผู้ประกอบการ/เจ้าของกิจการ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33

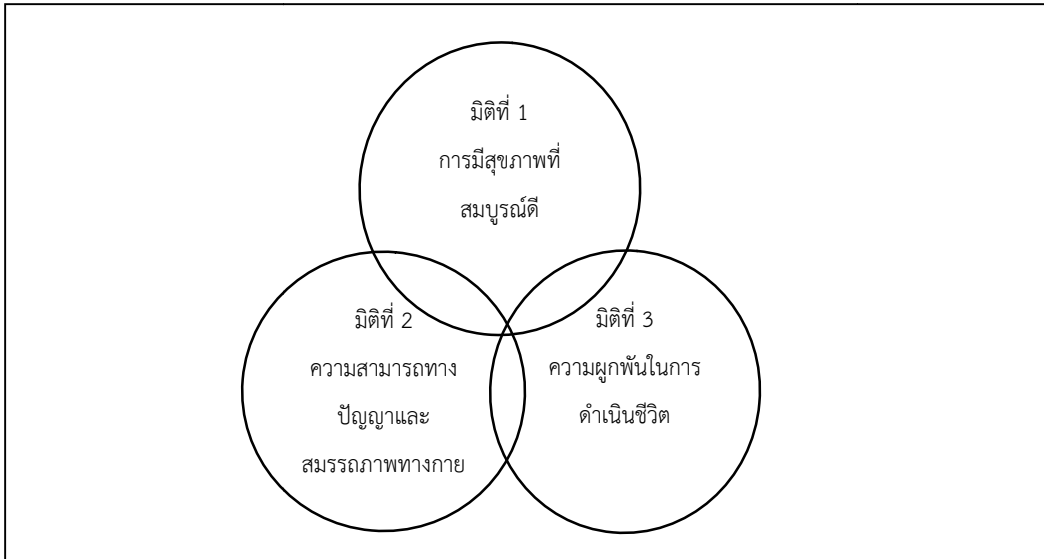
1. การวิเคราะห์แนวทางการพัฒนาในการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในจังหวัดชุมพร

ตารางที่ 2 ค่ามัธยฐาน ค่าพิสัยระหว่างควอตล์และระดับความคิดเห็นเรื่องรูปแบบการพัฒนาในการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในจังหวัดชุมพร

รูปแบบการพัฒนาในการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในจังหวัดชุมพร	Md.	IR	ระดับความคิดเห็น
1. มิติการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ดี	3.85	0.94	มาก
2. มิติความสามารถทางปัญญาและสมรรถภาพทางกาย	3.77	1.04	มาก
3. มิติความผูกพันในการดำเนินชีวิต	3.78	0.98	มาก
รวมทุกมิติ	3.80	1.00	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า ทุกมิติในภาพรวมของแนวทางการพัฒนาในการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในจังหวัดชุมพรอยู่ในระดับมาก (Md. = 3.80) และเมื่อพิจารณาเป็นรายมิติในแต่ละประเด็น พบว่า มิติการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ดี (Md. = 3.85) มิติความสามารถทางปัญญาและสมรรถภาพทางกาย (Md. = 3.77) และมิติความผูกพันในการดำเนินชีวิต (Md. = 3.78) อยู่ในระดับมาก

2. รูปแบบการพัฒนาในการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในจังหวัดชุมพรจากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งมาจากการบูรณาการกรอบแนวคิดทฤษฎีองค์ประกอบของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จของ ดร.จอห์น ดับบลิวโรลล์ และ ดร.โรเบิร์ต หลุยส์ คาร์ห์น (Rowe & Kahn, 1997) และผลจากการวิจัยที่ผ่านเกณฑ์พิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญที่มีความคิดเห็นสอดคล้องกัน ตามขั้นตอน 1.1 นั้น ทำให้ได้รูปแบบการพัฒนาในการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในจังหวัดชุมพร ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ประกอบในการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในจังหวัดชุมพร กล่าวโดยสรุปจากข้อคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ สามารถสรุปประเด็นรูปแบบการพัฒนาในการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในจังหวัดชุมพร ที่กล่าวข้างต้น ดังนี้

1. มิติการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ดี ผู้สูงอายุต้องหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือสูบบุหรี่ โดยต้องมีความรู้และความเข้าใจว่าผู้สูงอายุต้องมี ภายดี จิตสดใส และมีที่พักพิง โดยมีความเชื่อว่าการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ดีนั้นต้องเกิดจากการมีทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิตดี
2. มิติความสามารถทางปัญญาและสมรรถภาพทางกาย ผู้สูงอายุที่สามารถประกอบอาชีพ และมีรายได้เป็นของตนเอง โดยมีเป้าหมายในชีวิตตั้งแต่จากวัยทำงานว่าจะเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ เช่น ความซื่อสัตย์ มัธยัสถ์ สุจริต และมีการแผนทางการเงินสำรองเพื่อใช้ยามฉุกเฉินในวัยผู้สูงอายุ โดยคำนึงเรื่องค่าใช้จ่ายด้านค่ารักษาพยาบาลมากที่สุด
3. มิติความผูกพันในการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุจะต้องมีการวางแผนชีวิตและไม่วิตกกังวลกับอนาคตที่จะมาถึง โดยมีความมั่นใจที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น และสร้างสัมพันธ์ภาพและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่างๆ กับผู้คนรอบข้างได้

### สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผล

การให้ความสำคัญในเตรียมความพร้อมการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จจะต้องประกอบด้วย การที่มีสุขภาพสมบูรณ์ โดยมีความสามารถทางปัญญาและสมรรถภาพทางกาย และมีความผูกพันในการดำเนินชีวิต กล่าวคือ

1. ผู้สูงอายุจะต้องคำนึงถึงการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ดี ในที่นี้หมายความว่ารวมทั้งสุขภาพทางกาย และสุขภาพทางใจ เพราะการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ดีด้วยการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น

ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือสูบบุหรี่ จะเป็นฐานของการเป็นพื้นฐานของการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ทั้งนี้หากผู้สูงอายุมีสภาพร่างกายที่เสื่อมโทรมตามวัย มีโรคประจำตัว จะส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจและอารมณ์ ก่อให้เกิดอารมณ์เศร้า ผิดหวัง หงุดหงิด จู้จี้ ก้าวร้าว เก็บตัว หรือมีปัญหาซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการฟื้นฟูปรับสภาพจิตใจดังนั้นผู้สูงอายุสามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข จำเป็นต้องสุขภาพทางกายและสุขภาพทางใจที่ดี (เตรียมความพร้อมอย่างไร) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกฤษณี เงามแสงธรรม (2551) และ ทศนีย์ ดาวเรือง (2555) กล่าวคือ การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของข้าราชการที่มีมีอายุ 50-59 ปี ซึ่งเป็นวัยก่อนเกษียณอายุราชการ โดยเป็นการศึกษาถึงการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (active aging) แบ่งการเตรียมความพร้อมได้ 2 ลักษณะ คือ การเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ (productive aging) และผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (successful aging) ผลการศึกษาลักษณะการเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ อยู่ในระดับมาก สามารถแบ่งลักษณะการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม ซึ่งการเตรียมความพร้อมในด้านร่างกาย เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพ ในการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การเตรียมความพร้อมในด้านเศรษฐกิจ เกี่ยวข้องกับการให้ความสำคัญทางการเงินในการลดค่าใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือย และการเตรียมความพร้อมในด้านสังคมในการเตรียมที่อยู่อาศัยเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ยังคงมีปัญหาทางการเงิน แต่ก็มี การพูดคุยปรึกษาหารือร่วมกับครอบครัวเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยในยามเกษียณอายุ

2. ผู้สูงอายุที่มีความสามารถทางปัญญาและสมรรถภาพทางกายนั้น จะเป็นผู้ที่สามารถประกอบอาชีพและมีรายได้เป็นของตนเอง โดยต้องมีเป้าหมายในชีวิต ตั้งแต่ครั้งที่อยู่ในวัยทำงานว่าจะวางแผนการดำเนินชีวิตให้เป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งสิ่งที่จำเป็นพื้นฐานคือการมีความซื่อสัตย์ มัธยัสถ์ สุจริต และต้องมีการวางแผนด้านการเงินส่วนบุคคลในการเตรียมเงินสำรอง เพื่อใช้ยามฉุกเฉินเมื่อถึงวัยผู้สูงอายุ เช่น ค่ารักษาพยาบาล ซึ่งสอดคล้องกับ แนวคิดทฤษฎีของการเรียนรู้ตลอดชีวิต หมายถึง การที่ตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษาและเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ครอบครัว องค์กรและชุมชน เห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น นำตนเองในการเรียนรู้ได้ เป็นผู้ใฝ่รู้ รักการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต มีทัศนคติที่ดี เปิดกว้าง รับฟัง พร้อมเรียนรู้เรื่องราวที่เคยมองข้ามมาใหม่ เป็นผู้รอบรู้และเท่าทันสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในสังคมสามารถคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง มีอิสระในการคิด รู้วิธีการแสวงหาความรู้อย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ สามารถละทิ้งและไม่ยึดกับสิ่งที่เคยเรียนรู้มา ใช้ความรู้ได้ มีจิตสาธารณะสนใจเข้าร่วมและมีส่วนร่วมกับกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายในสังคม แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ สามารถนำความรู้มาปรับใช้อย่างสอดคล้อง ถูกต้องและเหมาะสมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อ

ส่วนรวม และสามารถพึ่งพาตนเองได้ โดยผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นคุณลักษณะของบุคคลที่พึงประสงค์ และเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

3. ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในจังหวัดชุมพร สำหรับในเรื่องความผูกพันในการดำเนินชีวิต คือ ผู้สูงอายุที่มีการวางแผนชีวิตโดยไม่วิตกกังวลกับอนาคตที่จะมาถึง และมีความมั่นใจที่จะเผชิญต่อเหตุการณ์หรือการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยการสร้างสัมพันธภาพและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่างๆ กับผู้คนรอบข้างได้ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเพ็ญรินทร์ สาตราจำเริญ (2549) และ อุไร เดชพลกรัง (2554) ศึกษาถึงทัศนคติการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ซึ่งผลการศึกษา พบว่า มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาด้านสุขภาพอนามัย ด้านจิตใจ และด้านสังคม โดยมีความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมชมรมอย่างสม่ำเสมอ และด้านการใช้ความสามารถส่วนตัวในทางสร้างสรรค์ต่อการแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์

### ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัย รูปแบบการพัฒนาในการเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในจังหวัดชุมพร ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในประเด็นต่างๆ ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในจังหวัดชุมพร ที่ผู้สูงอายุควรต้องตระหนักในด้านการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งจากข้อคำถาม พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดชุมพรจะไม่ได้ให้ความสำคัญในเรื่องของพฤติกรรมออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ ดังนั้น ผู้ที่ต้องการเป็นผู้สูงอายุต้องมีวินัยในการดูแลรักษาสุขภาพและหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

2. ผู้สูงอายุต้องเข้าใจในบทบาทและการพัฒนาการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อเพิ่มทักษะการเรียนรู้ทั้งต่อตนเองและการเรียนรู้ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีทั้งต่อครอบครัว ชุมชนและสังคม เพื่อการรองรับต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต การกระตือรือร้นในการแสวงหาความรู้ด้านต่างๆ เช่น เทคโนโลยีใหม่ ๆ จะเป็นเครื่องมือในการสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ การพัฒนาเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นเรื่องจำเป็นและเป็นประโยชน์ เพราะนอกจากเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ช่วยประเทืองปัญญา ทำให้มองปัญหาต่างๆ ได้อย่างลึกซึ้งและดำเนินชีวิตในสังคมอย่างเท่าทัน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีแล้ว การพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตถือเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาสังคมที่ยั่งยืนในยุคปัจจุบัน สังคมที่มีผู้เรียนรู้ตลอดชีวิตจำนวนมากจะเป็นพลังขับเคลื่อนการพัฒนาสังคมนั้นๆ ได้อย่างรวดเร็วและก้าวกระโดด ช่วยให้สังคมมีความมั่นคงและยั่งยืน อันนำมาซึ่งความสุขสงบของผู้คนและสังคมโดยรวม

## เอกสารอ้างอิง

- การปกครองจังหวัดชุมพร. (2562). สถานการณ์ปัจจุบันของประชากรทั้งสิ้นต่อจำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดชุมพรที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ: สืบค้นจาก [http://www.oic.go.th/infocenter20/ifunc\\_login.asp?l=&o=2015/](http://www.oic.go.th/infocenter20/ifunc_login.asp?l=&o=2015/)
- กฤษณาลี เงามแสงธรรม. (2551). การเตรียมการเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีศักยภาพของบุคลากรกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- ชูเกียรติ ลิสุวรรณ์. (2563). การเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้เพื่อชีวิตและการอยู่รอดของอารยธรรมมนุษย์: เข้าถึงได้จาก <https://echonewsthailand.com/th/news/75865-a0011>
- ทัศนีย์ ดาวเรือง. (2555). การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่การเกษียณอายุที่มีคุณภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- เพ็ญนรินทร์ สาตราจาริณ. (2549). การศึกษาทัศนคติของผู้สูงอายุ ต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์: กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2536). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทยในประเด็นการเกี่ยวพันทางสังคมแก่ผู้สูงอายุ พื้นที่ศึกษาในเขตภาคกลาง. มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- ศุภวัฒน์กร วงศ์ธนวิสุ และ พิรสิทธิ์ คำนวนศิลป์. (2550). สถิติพื้นฐานเพื่อผู้บริหารท้องถิ่น. กรุงเทพฯ: เอ็กซ์เปอร์เน็ท.
- สุวิมล ว่องวานิช. (2548). การวิจัยประเมินผลความจำเป็น. กรุงเทพมหานคร: ธรรมดาเพลส.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2562). รายงานการศึกษาผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรและข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อการพัฒนาประเทศจากผล การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- อุไร เดชพลกรัง. (2554). ทัศนคติของนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). *Successful Aging*. In *The Gerontological Society of America*. 37(4), (433-440).
- World Health Organization. (2019). *The World health report : 2002 : Reducing the risks, promoting healthy life*. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42510>