

การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ
ของบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง เทศบาลเมืองเมืองปัก

อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา

**The Development of the Program for Enhancing Ageing
Readiness Preparation of the Middle-aged Adults
in Mueang Pak Municipality, Pak Thong Chai District,
Nakhon Ratchasima Province**

พิศสลลล์ม์ ชำรงศวรรกุล, ปร.ด., Phitsaran Thamrongworakun, Ph.D.*

อาจารย์ ดร., ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ

Lecture, Ph.d., Department of Psychology, Faculty of Education,

Ramkhamhaeng University, Bangkapi, Bangkok

*Corresponding Author Email: Phitsaran.t@ru.ac.th

Received: December 7, 2021

Revised: June 3, 2022

Accepted: June 10, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลางที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองเมืองปัก อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา จากการเลือกแบบเจาะจง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 22 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยแบบประเมินความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลด้วย Wilcoxon Signed-Rank Test for Match Paired และ Mann-Whitney U Test ผลจากการวิจัยพบว่า 1) หลังการทดลองและในระยะเวลาติดตามผล 1 เดือน บุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลางกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากการประเมินความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุแตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) หลังการทดลองและในระยะเวลาติดตามผล 1 เดือน บุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลางกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากการประเมินความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สรุปได้ว่า โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้มีประสิทธิผลในการสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลางได้

คำสำคัญ: โปรแกรมเสริมสร้างการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ บุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง

Abstract

The purposes of this quasi experimental research were to study the effectiveness of the program for enhancing ageing readiness preparation of the middle-aged adults. The sample were citizens in Mueang Pak Municipality Pak Thong Chai District Nakhon Ratchasima Province. They were purposively selected according to the criteria that: they were 40-59 years. Then they were assigned into the experimental and control groups, 22 persons each. The scales of ageing readiness preparation for the middle-aged adults with subscales of cognitive, attitudes and behavior were used as the research instruments. Wilcoxon Signed-Rank Test for Match Paired and Mann-Whitney U Test. It was found that: 1) after the experiment and the follow-up period, the middle-aged adults in the experimental group had mean scores from the assessment of cognitive, attitudes and behaviors of ageing readiness preparation were statistically different from before the experiment at .01 level of statistical significance; and 2) after the experiment and the follow-up period, the middle-aged adults in the experimental group had mean scores from the assessment of cognitive, attitudes and behaviors of ageing readiness preparation were statistically different from the control group at .01 level of statistical significance. Finally, it can be concluded that this developed program was empirically proved to be effective for enhancing the ageing readiness preparation of the middle-aged adults.

Keywords: *The program for enhancing ageing readiness preparation, middle-aged adults*

บทนำ

ปัจจุบันสังคมโลกกำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์เปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคม ที่มีสาเหตุมาจากการเกิดของประชากรลดลงและการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุ ทั้งนี้ ประเทศแถบตะวันตกกำหนดเกณฑ์ให้บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ จากการสำรวจประชากรในประเทศสหรัฐอเมริกาในปี ค.ศ. 2010 พบประชากรวัยผู้ใหญ่ตอนกลางที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี มีจำนวนมากกว่าหนึ่งในสี่ของประชากรทั้งหมด (Lachman, 2015) สำหรับประเทศไทยได้กำหนดให้บุคคลซึ่งมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 (สำนักวิจัยและพัฒนาระบบงานบุคคล, 2561) โดยบุคคล

จะต้องปรับตัวทุกช่วงวัย เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุอยู่ระหว่าง 20-40 ปี ก็จะต้องวางแผนสร้างครอบครัว และเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนกลางที่มีอายุอยู่ระหว่าง 40-60 ปีก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ในทิศทางที่เสื่อมลงทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจ ตลอดจนยังเป็นช่วงวัยที่ต้องเตรียมความพร้อมด้านการเงินและที่อยู่อาศัยเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในบั้นปลาย (อุบลรัตน์ เฟ็งสถิต, 2557) จะเห็นได้ว่าการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคคลจะส่งผลต่อสังคมโดยรวม เนื่องจากการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุก่อให้เกิดผลกระทบในหลาย ๆ ด้าน ทั้งกำลังคนที่เป็นแรงงานของชาติลดลงงบประมาณที่ภาครัฐต้องจัดสรรเพื่อเป็นค่าใช้จ่าย

ในสวัสดิการเพื่อดูแลผู้สูงอายุ โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาสุขภาพที่เกิดจากการเสื่อมทางร่างกายและจิตใจของบุคคลเมื่อเข้าสู่วัยชรา (พัชรพรพรรณ กิจพันธ์, 2561) ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่ที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุมักเกิดจากพฤติกรรมการดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม ดังนั้น การพัฒนาบุคคลเพื่อให้มีความพร้อมต่อการเข้าสู่สังคมสูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะทำให้ประชากรเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพสามารถทำงาน ใช้ความรู้และความสามารถเป็นพลังของสังคม และมีความพร้อมที่จะใช้ชีวิตในบั้นปลายได้อย่างสุขสมบูรณ์ (รติมา คชนันน์, 2561)

ในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุของบุคคลนั้น ปัญหาและอุปสรรคจะเกิดจากการขาดการกระตุ้นและการส่งเสริมให้บุคคลตระหนักและเริ่มต้นในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม (สุรพิเชษฐ์ สุขโชติ และอุบลวรรณ หงส์วิทยากร, 2559) อีกทั้งผู้คนยังขาดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุที่ถูกต้อง ตลอดจนขาดความพร้อมด้านการแสวงหาความรู้ในกิจกรรมที่ตนเองสนใจที่เหมาะสม (กาญจนา สนิท, นาวิน พรหมใจสา และศิวาพร วังสมบัติ, 2560) การวางแผนเพื่อเตรียมพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องให้ความสำคัญที่องค์กรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรเข้ามามีบทบาทในการกำหนดแผนและแนวทางในการดำเนินการที่จะช่วยสนับสนุนและส่งเสริมให้สมาชิก ในชุมชนได้มีการเตรียมความพร้อมในชีวิตที่จะต้องเผชิญกับความชราในอนาคต ซึ่งประกอบด้วย การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต การเก็บออมเงิน การปรับเปลี่ยนซ่อมแซมที่อยู่อาศัย และการสร้างสัมพันธ์ทางสังคม (ชาญชัย จันดี และธีระ ฤทธิรอด, 2558) ที่จำเป็นต้องมีการวางแผนและบูรณาการด้วยกลวิธีที่หลากหลาย จะช่วยให้ผู้สูงอายุมั่นใจการมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีสามารถสร้างโอกาสในการทำงานใน มีที่พำนักที่ปลอดภัย

รวมถึงมีการสนับสนุนด้านการศึกษาวิจัยเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป (United Nations, Economic and Social Commission for Asia and the Pacific, 2017)

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่ วัยสูงอายุในกลุ่มประชากรวัยผู้ใหญ่ตอนกลางที่มีอายุอยู่ระหว่าง 40-59 ปี โดยให้ความรู้ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และทำกิจกรรมเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายด้านจิตใจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และด้านสังคม เพื่อสร้างเสริมให้บุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลางมีความรู้ มีเจตคติที่ดี และมีพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุที่เหมาะสมมากขึ้น โดยผลจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยหวังว่าจะได้เครื่องมือและแนวทางที่เป็นประโยชน์ให้ผู้ที่อยู่ในวิชาชีพหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง นำไปประยุกต์เพื่อเตรียมความพร้อมบุคคลก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุที่จะเพิ่มจำนวนมากขึ้นในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง

สมมติฐานการวิจัย

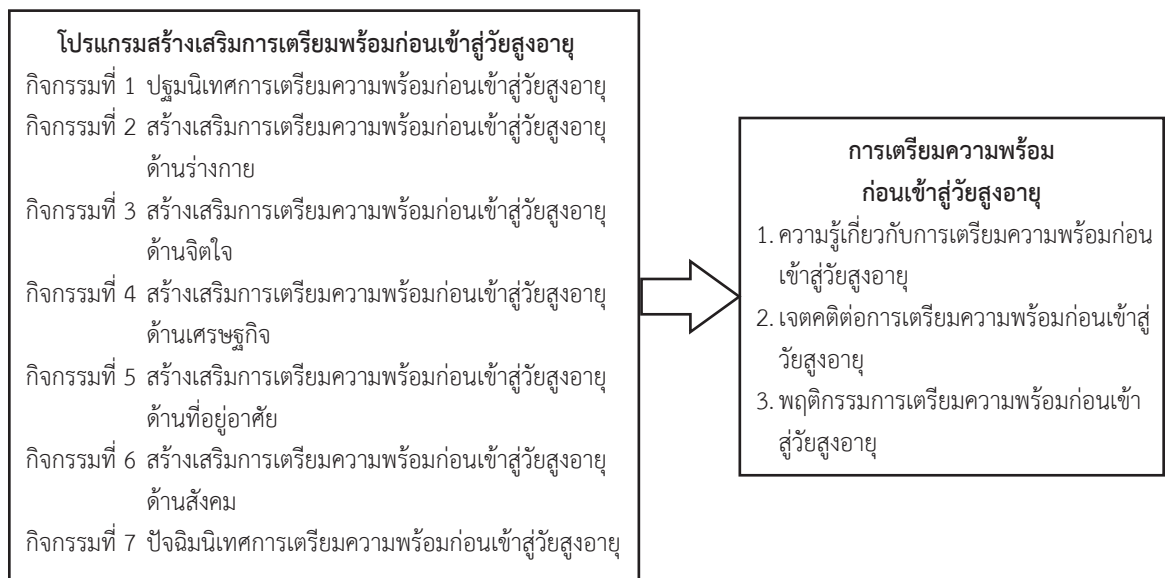
1. หลังได้รับโปรแกรมสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุและระยะติดตามผล 1 เดือน บุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลางกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากการประเมินความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุแตกต่างจากก่อนได้รับโปรแกรมสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ
2. หลังได้รับโปรแกรมสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุและระยะติดตามผล

1 เดือน บุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลางกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากการประเมินความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุแตกต่างจากกลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุตามแนวคิดของ Rogers (1975) ที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับความ

สัมพันธ์ระหว่างความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) และการปฏิบัติ (Practice) หรือ KAP ร่วมกับแนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่ประกอบด้วย ร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัย และสังคม จากการศึกษาของ Kornadt and Rothermund (2014) และชาญชัย จันดี และธีระ ฤทธิรอด (2558) เนื่องจากแนวคิด KAP จะช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ สร้างเสริมเจตคติ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในแต่ละด้าน



ภาพที่1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยเป็นการวิจัยเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลางกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง บุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี พักอาศัยอยู่เทศบาลเมืองเมืองปัก อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา ที่ประชาชนในชุมชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท จบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา และมีข้อจำกัดด้านการมีที่ดินทำกิน คำนวณหากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แนวทางการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Cohen (1969) กรณีการวิจัยเชิงทดลอง ที่มีขนาดอิทธิพลขนาดใหญ่ ($ES=0.8$) กำหนดความเชื่อมั่นร้อยละ 95 คำนวณได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 17 คน ซึ่งผู้วิจัยปรับจำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มละ 22 คน (กลุ่มทดลอง 22 คน และกลุ่มควบคุม 22 คน) ทั้งนี้ เป็นการสำรวจการขอถอนตัวออกจากกลุ่มการทดลอง และใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยกำหนดให้บุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลางกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับโปรแกรม

2. เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

2.1 เกณฑ์การคัดเลือก บุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ที่มีคะแนนจากการประเมินพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุอยู่ในระดับน้อยและน้อยที่สุด (1.00-2.60) สามารถอ่านออกเขียนได้ พูดคุยถามตอบรู้เรื่อง ไม่อยู่ในภาวะเจ็บป่วยจนไม่สามารถสื่อสารได้ และมีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

2.2 เกณฑ์การคัดออก บุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ต้องการยกเลิกการเข้าร่วมโครงการ มีภาวะการเจ็บป่วยกะทันหัน หรือมีเหตุจำเป็นที่ไม่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมได้

3. การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยผ่านการพิจารณาด้านจริยธรรม โดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา กระทรวงสาธารณสุข เลขที่รับรอง NRPH 050 และผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างโดยการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย รายละเอียดของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีการแจ้งสิทธิ์ที่จะให้หรือไม่ให้ข้อมูลโดยไม่เสียประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตในด้านใด ๆ มีการรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล ตลอดจนมีการให้แบบชี้แจงผู้ร่วมวิจัย และเห็นยินยอมในแบบฟอร์มการยินยอมเข้าร่วมการวิจัยก่อนการเก็บข้อมูล

4. เครื่องมือการวิจัย

4.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของผู้ใหญ่ตอนกลางที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิด KAP ประกอบด้วย 1) ภูมินิเทศการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ 2) สร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ด้านร่างกาย 3) สร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุด้านจิตใจ 4) สร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุด้านเศรษฐกิจ 5) สร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุด้านที่อยู่อาศัย 6) สร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุด้านสังคม และ 7) ภูมินิเทศการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 4 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ สถานภาพสมรส การศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน และโรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความรู้การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ มีข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ เป็นมาตราประมาณค่า (rating scale) ตามแบบของ Likert กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายโดย

ประยุกต์จากหลักเกณฑ์ของ Bloom (1971) ดังนี้ 0-11 หมายถึง มีความรู้ระดับต่ำ, 12-15 หมายถึง มีความรู้ระดับปานกลาง และ 16-20 หมายถึง มีความรู้ระดับสูง

ส่วนที่ 3 แบบประเมินเจตคติต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ มีข้อความถามจำนวน 15 ข้อ เป็นมาตราประมาณค่า (rating scale) ตามแบบของ Likert กำหนดการแปลความหมายโดยใช้สูตรการคำนวณช่วงความกว้างของชั้น (บุญชม ศรีสะอาด, 2560) โดยมีเกณฑ์ ดังนี้ 1.00-1.80 หมายถึง มีเจตติระดับน้อยที่สุด, 1.81-2.60 หมายถึง มีเจตติระดับน้อย, 2.61-3.40 หมายถึง มีเจตติระดับปานกลาง, 3.41-4.20 หมายถึง มีเจตติระดับมาก และ 4.21-5.00 หมายถึง มีเจตติระดับมากที่สุด

ส่วนที่ 4 แบบประเมินพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ มีข้อความถามจำนวน 17 ข้อ เป็นมาตราประมาณค่า (rating scale) ตามแบบของ Likert กำหนดการแปลความหมาย ดังนี้ 1.00-1.80 หมายถึง มีพฤติกรรมระดับน้อยที่สุด, 1.81-2.60 หมายถึง มีพฤติกรรมระดับน้อย, 2.61-3.40 หมายถึง มีพฤติกรรมระดับปานกลาง, 3.41-4.20 หมายถึง มีพฤติกรรมระดับมาก และ 4.21-5.00 หมายถึง มีพฤติกรรมระดับมากที่สุด

5. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

5.1 การวิเคราะห์ความตรง (Validity) ผู้วิจัยนำแบบประเมินความรู้ แบบประเมินเจตคติ แบบประเมินพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และโปรแกรมสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาและผู้เชี่ยวชาญทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความเหมาะสมและความถูกต้องชัดเจนของภาษา วิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence) ได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.80-1.00 และผู้วิจัย

ได้ปรับปรุงข้อความตามการเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

5.2 การวิเคราะห์ความเที่ยง (Reliability)

ผู้วิจัยนำแบบประเมินความรู้ แบบประเมินเจตคติ และแบบประเมินพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุที่ผ่านการตรวจสอบความตรงและแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้กับบุคคลวัยผู้ใหญ่ช่วงกลาง อายุ 40-59 ปี ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน จากนั้นนำมาวิเคราะห์ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach, 1951) เท่ากับ 0.82, 0.89 และ 0.87

6. การทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการใช้โปรแกรมสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ กำหนดกิจกรรมละ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 7 สัปดาห์ ในแต่ละกิจกรรมจะใช้เวลา 2 ชั่วโมง โดยการนัดหมายเพื่อเข้ารับโปรแกรมแต่ละครั้งจะกำหนดวันและเวลาเดียวกัน ในแต่ละสัปดาห์ ซึ่งผู้วิจัยจะยึดวันและเวลาที่กลุ่มทดลองสะดวกเป็นเกณฑ์ การให้โปรแกรมสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุจะเริ่มจากขั้นเริ่มต้น ซึ่งเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพ มีการชี้แจงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ ภาระงาน และบทบาทหน้าที่ จากนั้นก็เป็นขั้นตอนการที่จะมีการบรรยายให้ความรู้ ให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม และทำกิจกรรมกลุ่มสุดท้าย ก็เป็นขั้นสรุป

7. การเก็บรวบรวมข้อมูล

เริ่มเก็บข้อมูลเดือนเมษายน 2563 โดยผู้วิจัยขออนุญาตและแจ้งความประสงค์ในการดำเนินการวิจัยกับผู้นำชุมชนเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล การใช้โปรแกรมสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง หลังจากนั้นก็นำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์ผลจากการประเมินความรู้ เจตคติ และพฤติกรรม

การเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลางกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน แล้วสรุปผลและเขียนรายงานการวิจัย ทั้งนี้ เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้ทดลองศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลางที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี จำนวน 44 คน ที่พักอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองเมืองปัก อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา ดังนั้น ผลการวิจัย จึงเป็นผลของกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่นี้ อาจไม่สามารถนำไปสรุปครอบคลุมกับกลุ่มตัวอย่างในวัยเดียวกันจากประชากรในอำเภออื่น ๆ ในจังหวัดอื่น ๆ หรือในเขตกรุงเทพมหานครที่แตกต่างกันได้ ยกเว้นว่าจะมีคุณลักษณะต่าง ๆ ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

8. การวิเคราะห์ข้อมูล

8.1 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าความยากง่าย

8.2 เปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุจากการประเมินความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของกลุ่มบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลางภายในกลุ่มด้วยสถิติทดสอบ Wilcoxon signed-rank test และเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุจากการประเมินความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุระหว่างกลุ่มบุคคลวัยผู้ใหญ่ช่วงกลางระหว่างกลุ่มด้วยสถิติทดสอบ Mann-Whitney U test

ผลการวิจัย

1. บุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลางกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 54.5 รองลงมาคือเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 45.5 กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 77.3 กลุ่มควบคุมมีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 81.8 กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 59.1 กลุ่มควบคุมที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาคิดเป็นร้อยละ 63.6 กลุ่มทดลองส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 59.1 กลุ่มควบคุมประกอบอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 68.2 กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 54.5 กลุ่มควบคุมมีรายได้ต่อเดือนอยู่ระหว่าง 10,001-15,000 บาท คิดเป็น ร้อยละ 54.5 และบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลางกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 63.64 ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 81.8

2. การเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง กับหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุหลังการทดลองแตกต่างจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุมากกว่าการทดลอง (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง (n=22)

การเตรียมความพร้อม	การประเมิน	\bar{X}	SD	Z	p
ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ	ก่อนการทดลอง	8.91	1.74	-4.110**	.000
	หลังการทดลอง	17.55	1.18		
เจตคติต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ	ก่อนการทดลอง	2.59	.27	-4.116**	.000
	หลังการทดลอง	4.24	.22		
พฤติกรรมการเตรียมพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ	ก่อนการทดลอง	2.36	.18	-4.122**	.000
	หลังการทดลอง	4.06	.22		

3. การเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล 1 เดือน พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ในระยะติดตามผล 1 เดือน

แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยในระยะติดตามผล 1 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุมากกว่าก่อนการทดลอง (ดังตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล 1 เดือน (n=22)

การเตรียมความพร้อม	การประเมิน	\bar{X}	SD	Z	p
ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ	ก่อนการทดลอง	8.91	1.74	-4.212	.000
	ระยะติดตามผล	16.86	1.08		
เจตคติต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ	ก่อนการทดลอง	2.59	.27	-4.113	.000
	ระยะติดตามผล	4.18	.12		
พฤติกรรมการเตรียมพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ	ก่อนการทดลอง	2.36	.18	-4.112	.000
	ระยะติดตามผล	3.93	.32		

4. การเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ พบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย

ด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุมากกว่ากลุ่มควบคุม (ดังตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

การเตรียมความพร้อม	กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{X}	SD	Z	p
ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ	กลุ่มทดลอง	22	17.55	1.18	-5.711**	.000
	กลุ่มควบคุม	22	9.18	1.97		
เจตคติต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ	กลุ่มทดลอง	22	4.24	.22	-5.692**	.000
	กลุ่มควบคุม	22	2.58	.22		
พฤติกรรมการเตรียมพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ	กลุ่มทดลอง	22	4.06	.22	-5.691**	.000
	กลุ่มควบคุม	22	2.33	.25		

5. การเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะติดตามผล 1 เดือนพบว่าในระยะติดตามผล 1 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุมากกว่ากลุ่มควบคุม (ดังตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในระยะติดตามผล 1 เดือน ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

การเตรียมความพร้อม	กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{X}	SD	Z	p
ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ	กลุ่มทดลอง	22	16.86	1.08	-5.690**	.000
	กลุ่มควบคุม	22	9.55	1.79		
เจตคติต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ	กลุ่มทดลอง	22	4.19	.12	-5.708**	.000
	กลุ่มควบคุม	22	2.57	.26		
พฤติกรรมการเตรียมพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ	กลุ่มทดลอง	22	3.93	.32	-5.716**	.000
	กลุ่มควบคุม	22	2.27	.24		

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเปรียบเทียบการเตรียมความพร้อมของบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลางกลุ่มทดลอง ระหว่างหลังการทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน กับก่อนทดลอง และกลุ่มควบคุมพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลางกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยจากการประเมินความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุหลังการทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือน สูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ มีผลต่อพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ที่ช่วยให้บุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลางมีความรู้เกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และมีเจตคติต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุสูงขึ้น เนื่องจากกิจกรรมต่าง ๆ ประกอบด้วย การบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัย สภาพจิตใจ การวางแผนเศรษฐกิจด้านการเงิน การจัดสิ่งแวดล้อมที่พักอาศัยให้เหมาะสมต่อการใช้ชีวิตในช่วงวัย การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมทั้งครอบครัวและชุมชน ช่วยให้บุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลางมีพฤติกรรมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุดีขึ้น นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวยังได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้นรอบข้างมากขึ้น เกิดความตระหนักถึงการเตรียมพร้อมที่จะเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพในอนาคต ส่งผลให้มีเจตคติต่อการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุสูงขึ้นกว่าเดิม อีกทั้งผู้เข้ารับโปรแกรมยังได้ทำกิจกรรมกลุ่มที่เป็นการเพิ่มพูนทักษะ จึงช่วยให้สามารถลงมือปฏิบัติในการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุได้จริง สอดคล้องกับ Nina and other (2015) ที่ศึกษา

การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี พบว่า การเสริมสร้างการศึกษาเพื่อเพิ่มความเข้าใจเกี่ยวกับวัยชรา และการฝึกอบรมด้วยการจัดกิจกรรมในการเตรียมพร้อมก่อนเกษียณ รวมถึงการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการบริหารค่าใช้จ่าย การทำกิจกรรมยามว่าง และการเรียนรู้ทักษะการสร้างเครือข่ายทางสังคม ช่วยให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีเมื่อมีอายุมากขึ้น ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับ วรุดมิ พึ่งพัก (2557) ที่ศึกษารูปแบบ การเตรียมความพร้อมให้กับประชาชนในการเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีส่วนร่วม พบว่า กิจกรรมการให้ความรู้ กิจกรรมการจัดกลุ่ม และกิจกรรมการวางแผนชีวิต ที่เน้นการวางแผนด้านสุขภาพ การรับประทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย การส่งเสริมอาชีพด้วยการให้ความรู้เกี่ยวกับการลดค่าใช้จ่าย รวมถึงการวางแผนการออม เป็นวิธีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุที่เหมาะสมกับความต้องการของประชากร

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

องค์การหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องสามารถนำโปรแกรมสร้างเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุไปใช้ภายใต้การเรียนรู้เกี่ยวกับการบรรยาย การปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่ม และการทำกิจกรรมกลุ่ม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาวิจัยการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุโดยนำสมาชิกในครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมที่จะช่วยสนับสนุนให้บุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนกลางสามารถเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา สนิท, นาวิณ พรหมใจสา และศิวาพร วังสมบัติ. (2560). แนวทางการเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงราย. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย*, 10(2), 31-48.
- ชาญชัย จันดี และธีระ ฤทธิรอด. (2558). การวางแผนเพื่อเตรียมพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุใน องค์การบริหารส่วนตำบลไพร อำเภอบึงสามพัน จังหวัดศรีสะเกษ. *วารสารการบริหารท้องถิ่น*, 8(3), 46-59.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2560). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- พัชราพรรณ กิจพันธ์. (2561). *ประเทศไทยสู่สังคมผู้สูงอายุ. วารสารอาหารและยา*, 25(3), 4-8.
- รติมา คชนันน์. (2561). *สังคมผู้สูงอายุกับการขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักวิชาการ, สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร.
- วรวิมล พึ่งพัก. (2557). *รูปแบบการเตรียมความพร้อมให้กับประชาชนในการเข้าสู่ผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วม*. กรุงเทพฯ: สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ 3 กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ.
- สุรพิเชษฐ์ สุขโชติ และอุบลวรรณ หงษ์วิทยากร. (2559). การวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี*, 10(2), 62-76.
- สำนักวิจัยและพัฒนาระบบงานบุคคล. (2561). *ภาคีรัฐกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมวัยสูงอายุ. วารสารข้าราชการ*, 60(4), 1-25.
- อุบลรัตน์ เฟิงสถิต. (2557). *จิตวิทยาพัฒนาการ* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- Bloom, B. S. (1971). *Mastery learning*. In J. H. Block (Ed.), *Mastery learning: Theory and practice*. New York: Holt, Rinehart & Winston
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297-334.
- Cohen, J. (1969). *Statistical power analysis for the behavioral science*. New York: Academic Press.
- Kornadt, A. E., & Rothermund, K. (2014). Preparation for Old Age in Different Life Domains: Dimensions and Age Differences. *International Journal of Behavioral Development*, 38(3), 228-238.
- Lachman, M. E., Teshale, S., & Agrigoroaei, S. (2015). Midlife as a pivotal period in the life course: Balancing growth and decline at the crossroads of youth and old age. *International journal of behavioral development*, 39(1), 20-31.
- Nina, S., Mojca, G. B., Urška, G., Andreja, M., Mojca, O., Vida, F. T., & Maja, C. (2015). *Pre-Retirement Preparation for Healthy and Active Ageing*. Retrieved February 12, 2021, http://www.staranje.si/sites/www.staranje.si/files/upload/images/aha_si_dp4_predupok_ojivene_priprave_na_starost_english_final.pdf

Rogers, E. M. (1975). *Traditional midwives as family planning communicators in Asia (Case study / East-West Communication Institute)*. Honolulu, Hawaii: East-West Communication Institute.

United Nations, Economic and Social Commission for Asia and the Pacific. (2017). *Addressing the challenges of population ageing in*

Asia and the Pacific implementation of the madrid international plan of action on ageing. Retrieved February 12, 2021, <https://www.unescap.org/sites/default/d8files/knowledge-products/Addressing%20the%20Challenges%20of%20Population%20Ageing%20in%20Asia%20and%20the%20Pacific.pdf>

