

การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุและความพึงพอใจในชีวิต

ของผู้สูงอายุตามอาชีพในจังหวัดนครปฐม

Preparation for Aging and Life Satisfaction of the Elderly by Occupation in Nakhon Pathom Province

ดารารัตน์ สุขแก้ว^{1*}, สัมพันธ์ จันทร์ดี², ประนอม ตั้งปรีชาพาณิชย์³ และ จิตมณฑล ธนกิจเอื้ออังกูร⁴

^{1,2,3}คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

⁴คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน

Email: ¹dararat.s@rmutr.ac.th, ²samphan.c@rmutr.ac.th, ³pranom.tha@rmutr.ac.th,

⁴titimont.ta@rmuti.ac.th

*Corresponding author, email: dararat.s@rmutr.ac.th

Received: Sep 10, 2021, Accepted: Feb 01, 2022, Published: Apr 26, 2022

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยด้านการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของผู้สูงอายุในแต่ละอาชีพ ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในแต่ละอาชีพ และความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุในแต่ละอาชีพต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 854 คน จากผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ เพื่อตอบแบบสอบถามและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และการวิเคราะห์ความแปรปรวนผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีความเห็นเกี่ยวกับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านการเตรียมตัวด้านค่าใช้จ่าย การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง อยู่ในระดับมาก และด้านการเตรียมตัวด้านการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นอยู่ในระดับปานกลาง โดยผู้สูงอายุที่อาชีพแตกต่างกันจะมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุแตกต่างกัน ส่วนความเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต ในด้านความรู้สึกร่าเริงเบิกบานในการดำรงชีวิต ความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต ความสอดคล้องระหว่างความปรารถนาและการตอบสนอง ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก และอารมณ์อยู่ในระดับมาก โดยมีความพึงพอใจในด้านความรู้สึกร่าเริงเบิกบานในการดำรงชีวิตมากกว่าด้านอื่น โดยผู้สูงอายุที่อาชีพแตกต่างกันจะมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน และการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุตามอาชีพมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในชีวิต ด้านความรู้สึกร่าเริงเบิกบานในทางบวกและด้านอารมณ์ ผลการศึกษานี้มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อเตรียมความพร้อมในการใช้ชีวิตและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ: วัยสูงอายุ, ความพึงพอใจในชีวิต, อาชีพ

Abstract

The objectives of this study were to define the factors of aging preparation and life satisfaction of the elderly in each occupation and study the relationship between aging preparation in each occupation and life satisfaction of the elderly. Data were collected from 854 elderly in Nakhon Pathom Province by random sampling method using questionnaires. The data were analyzed by descriptive statistics and analysis of variance. The research results found that the elderly perception of preparation for aging in their physical and mental health at the highest level. The housing preparation and preparation for free time were at a high level. The preparation for building a good relationship with others was at a moderate level. The elderly with different occupations had a different perception of the factors of aging preparation. The elderly perception about life satisfaction in terms of feeling cheerfulness in life, determination, and patience for life correspondence between desire and response were at high levels. The elderly with different occupations had different opinions about life satisfaction. Career preparation for aging was positively correlated with life satisfaction and emotional aspects. The results of this study are beneficial to the elderly and related agencies in order to prepare themselves to live their lives happily in society.

Keywords: Aging, Life Satisfaction, Occupation

1. ความสำคัญของปัญหาของการวิจัย

ประเทศไทยมีจำนวนประชากรสูงอายุมากขึ้น โดยพิจารณาจากสัดส่วนผู้สูงอายุมากกว่า 60 ปี ได้เพิ่มมากขึ้นจากร้อยละ 1.2 ในปี พ.ศ. 2503 เป็นร้อยละ 8.3 ในปี พ.ศ. 2553 ซึ่งใช้เวลาประมาณ 50 นับว่าอัตราการเข้าสู่ภาวะประชากรสูงอายุเร็วมาก (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ, 2558) สำหรับประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุมาตั้งแต่ พ.ศ. 2548 และกำลังจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุระดับสมบูรณ์ใน พ.ศ. 2564 หมายถึง สังคมที่มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด โดยคาดการณ์ว่าใน พ.ศ. 2574 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุระดับสุดยอด คือ มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559) รวมทั้งในปัจจุบันได้มีวิวัฒนาการทางการแพทย์ที่เจริญก้าวหน้าส่งผลให้อัตราการตายของประชากรลดลง ทำให้มีอายุขัยเฉลี่ยเพิ่มขึ้นซึ่งในปี พ.ศ. 2570 โครงสร้างประชากรไทยอีก 16 ปีข้างหน้าจะมีประชากรที่เป็น

ผู้สูงอายุ 1 ใน 4 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2551)

การเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุมีความเกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตและความพึงพอใจในการใช้ชีวิต และปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย จิตใจ ที่อาจส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิต รวมถึงสภาพครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงเป็นสังคมสมัยใหม่โดยขึ้นอยู่กับสภาพเศรษฐกิจ ทำให้ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ต้องทำงานหาเลี้ยงตัวเองและอยู่เพียงลำพัง ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาต่อสังคม และรัฐต้องมีภาระการดูแลที่มีค่าใช้จ่ายมากขึ้น ปัญหาเหล่านี้จะไม่ส่งผลกระทบ หากผู้สูงอายุมีการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุที่ดี ทำให้สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จากการศึกษาที่ผ่านมามูลค่าการที่ได้มีการอบรมเรื่องการเตรียมตัวก่อนเกษียณจะเป็นกลุ่มข้าราชการหรือมีหน้าที่ในระดับบริหารและระดับปฏิบัติการ (ดวงนภา จิระเดชประไพ, 2553) ทำให้ไม่สามารถเห็นภาพการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีหลายจังหวัดที่ประสบปัญหาเหล่านี้

จังหวัดนครปฐมเป็นจังหวัดหนึ่งที่อยู่ใกล้กรุงเทพมหานครและมีการขยายตัวของความเจริญมาค่อนข้างมากทำให้เป็นจังหวัดที่มีประชากรหนาแน่นที่สุด 10 อันดับ ในปี พ.ศ. 2553 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554) และยังมีความหลากหลายในการประกอบอาชีพ มีประชากรวัยสูงอายุ จำนวน 135,200 คน จากประชากรทั้งหมด 891,558 คน ซึ่งเกินเกณฑ์ร้อยละ 10 ถือได้ว่าเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยจังหวัดได้มีนโยบาย จัดโครงการเตรียมความพร้อมเพื่ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณค่า ตั้งแต่ปี 2560 เพื่อให้เกิดความเข้าใจและให้ความสำคัญในการเตรียมความพร้อมของชุมชนเพื่อดูแลผู้สูงอายุเนื่องจากจังหวัดนครปฐมมีประชากร จึงมีความจำเป็นที่ทุกภาคส่วนต้องให้ความสำคัญและร่วมบูรณาการการทำงานในการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต และเป็นค่าใช้จ่ายในการปรับปรุงอาคารเพื่อเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยมีกิจกรรมประกอบด้วย การอบรมพัฒนาศักยภาพ กาย จิต สังคม เพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ การอบรมครอบครัวกับการดูแลผู้สูงอายุที่บ้านและการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ รวมไปถึงการจัดทำชุดองค์ความรู้เพื่อประชาสัมพันธ์และเผยแพร่ เพื่อให้เกิดความเชื่อมโยงเป็นไปในทิศทางเดียวกัน (จังหวัดนครปฐม, 2560) จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุและความพึงพอใจ ในชีวิตของผู้สูงอายุตามอาชีพในจังหวัดนครปฐมเพื่อให้ผู้สูงอายุการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุที่ดี ลดการพึ่งพิงคนอื่นและดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขเพื่อเป็นไปตามนโยบายที่เกิดขึ้นดังกล่าว

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์สำคัญ 3 ประการ ดังนี้

2.1 ศึกษาปัจจัยด้านการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของผู้สูงอายุในแต่ละอาชีพ

2.2 ศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในแต่ละอาชีพ

2.3 ศึกษาความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุในแต่ละอาชีพต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

3. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดกับการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

ความชราเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ ซึ่งเป็นตามวัยและการปฏิบัติตนของแต่ละบุคคล ความเจ็บป่วยก็มีผลทำให้กระบวนการชราเกิดขึ้นได้เร็วขึ้น ดังที่เรียกกันว่า แก่เพราะโรคหรือแก่ก่อนวัย ตรงกันข้ามผู้ที่ดูแลสุขภาพตนเองอยู่ตลอด และรับประทานอาหารที่เหมาะสม จะลดปัญหาการเจ็บป่วย และชะลอความแก่ได้ อีกทั้งไม่มีโรคภัยมาเบียดเบียน (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2542) บุคคลโดยทั่วไปหากไม่มีอันตรายจากเหตุภายนอกอื่นๆ หรือ โรคภัยไข้เจ็บขั้นรุนแรงถึงชีวิต เป็นที่หวังได้ว่าจะต้องล่วงเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างแน่นอน ดังนั้นหากหวังในชีวิตเหลืออยู่อย่างผาสุก ไม่ต้องมีปัญหาในการปรับตัวมากนัก ผู้สูงอายุจึงต้องอาศัยการเตรียมตัวที่ดีมาตั้งแต่เมื่อเข้าสู่วัยกลางคน

ศรีธรรม ธนะภูมิ (2535) กล่าวว่า ภาวะชรามีความแตกต่างกันของแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับการดูแลร่างกาย พันธุกรรมและพัฒนาการในอดีต วัยชราเป็นวัยระยะสุดท้ายของชีวิต อาจจะมีช่วงระยะเวลายาวนานถึง 10-20 ปี หรือมากกว่านั้นแตกต่างกันไป ถ้ามีการเตรียมตัวเตรียมใจก่อนเข้าสู่วัยนี้ล่วงหน้ามาตั้งแต่วันกลางคน จะสามารถปรับตัวรับบทบาทของวัยชราได้ตามสมควรแก่ฐานะ ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีได้เตรียมตัวเผชิญกับความเสื่อมของชีวิตซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับทุกคน ไม่เรียนรู้ที่จะรับบทบาทของวัยชรา มีปัญหาในการปรับตัว เป็นคนชราที่ไม่มีความสุข ไม่กระทำตนให้เป็นประโยชน์ อาจก่ออารมณ์เศร้าหมองในชีวิต และไม่ยอมมีชีวิตอยู่หรือป่วยเป็นโรคทางจิตเวชได้ การเตรียมตัวบางสิ่งบางอย่างต้องใช้ระยะเวลานานและต่อเนื่อง ต้องใช้เงินเป็นจำนวนมาก บุคคลจึงควรเริ่มต้นเตรียมการก่อนวัยสูงอายุจริง จะช่วยลดปัญหาที่ต้องเผชิญลงได้มาก การสร้างเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุในยุคของการเป็นสังคมผู้สูงอายุมีความสำคัญยิ่ง เพราะผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติ ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาพทางจิตที่ดีจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับและจัดการกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้านที่เกิดขึ้นตามศักยภาพของตน และเป็นผู้สูงวัยที่มีคุณค่า ไม่เป็นภาระของสังคม และผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้

มีชีวิตยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดี จะมีส่วนช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งให้สังคมไทยจึงควรมีการเตรียมความพร้อม และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน และการคำนึงถึงปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุในสังคมผู้สูงอายุประสบผลสำเร็จและมีคุณภาพ (นริสา วงศ์พนารักษ์, 2556)

แนวคิดเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต

ประพิศ จันทร์พุกษา (2537) ให้คำจำกัดความของความสุขไว้ว่า ความสุขอันเป็นผลมาจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหากับการดำเนินชีวิต มีศักยภาพในการพัฒนาด้านเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

Neugarten et al. (1961 อ้างใน อัญเชิญ ชัยลัธรัตน์, 2549) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) หมายถึง ความรู้ที่มีต่อตนเองโดยภาพรวมของชีวิตเป็นการประเมินความผาสุก (Well-being) และความสำเร็จในชีวิตของบุคคล (Successful) ซึ่งอาจมีศัพท์คำอื่นที่ใช้ในความหมายคล้ายกัน เช่น การปรับตัว (Adjustment) ความสามารถ (Competence) กำลังใจ (Morale) หรือความสุข (Happiness) เพื่อให้ผู้สูงอายุบรรลุถึงความสำเร็จในชีวิต (Successful Aging) และการให้การประเมินความพึงพอใจในชีวิตใน 5 มิติด้วยกัน คือ

1) ความรู้สึกร่าเริง เบิกบานในการดำรงชีวิต (Zest for Life) หมายถึง มีความกระตือรือร้นในการทำกิจวัตรประจำวัน มีการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมและมีความสุขพอใจในสภาพเป็นอยู่

2) การมีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต (Resolution and Fortitudes) หมายถึง การยอมรับว่าชีวิตมีคุณค่า จึงพร้อมที่จะยืนหยัดต่อสู้กับปัญหาในชีวิต และมองเห็นปัญหาเหล่านั้นเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ไร้ประโยชน์

3) ความสอดคล้องกันระหว่างความปรารถนาและการได้รับการตอบสนองตามเป้าหมาย (Congruence Between Desired and Achieved Goals) หมายถึง ความรู้มากกว่าความต้องการหรือความปรารถนาที่ตั้งไว้ได้บรรลุเป้าหมาย

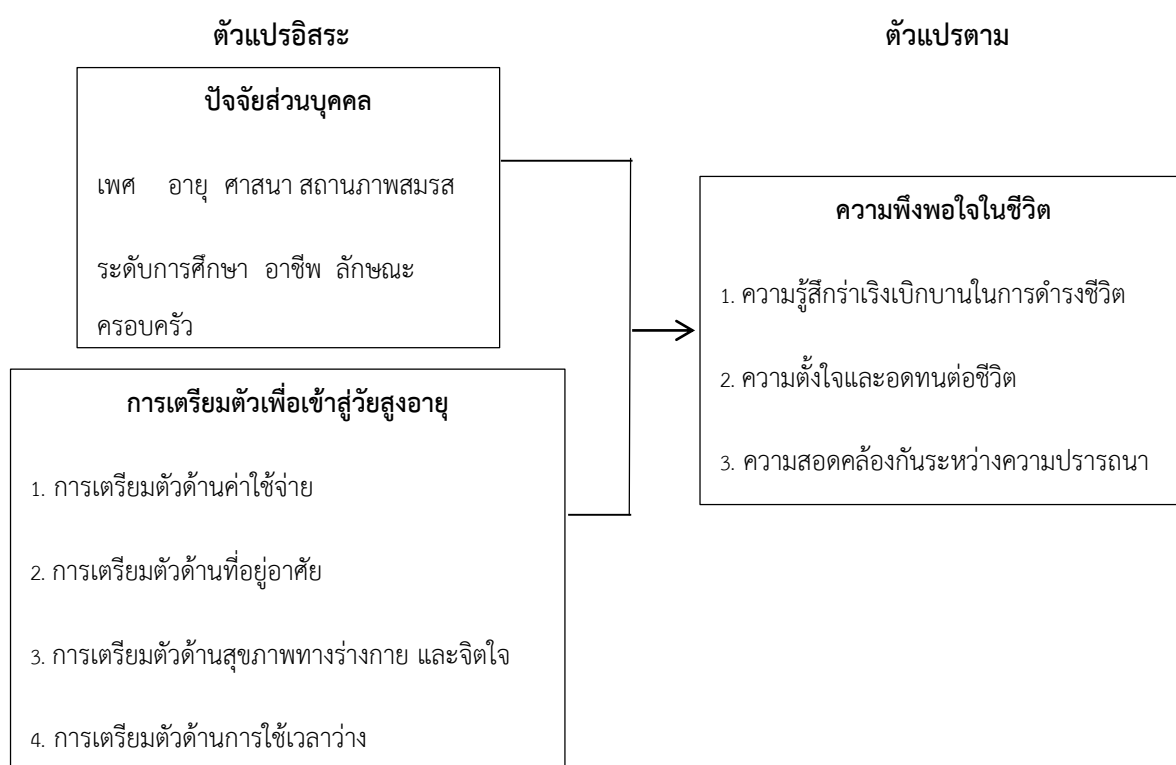
4) ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก (Positive Self Concepts) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณภาพกาย สุขภาพจิต และสังคมที่ดี รวมทั้งมีความรู้สึกว่าคุณได้ทำในสิ่งที่ดีที่สุดในแล้ว

5) การมีอารมณ์แจ่มใส (Mood Tone) หมายถึง การแสดงออกถึงความสุข และมีอารมณ์ไปในทางที่ดี ไม่รู้สึกเศร้าหมองหรือว่าเหว

ในส่วนของอาชีพที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ได้ให้ความสำคัญกับเรื่องการทำงานของสูงอายุ โดยการที่ผู้สูงอายุมีอายุที่ยืนนานขึ้น ทำให้เงินออมไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพ ขณะที่การพึ่งพิงจากบุตรหลานมีน้อยลง การทำงานที่เหมาะสมยัง

ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า การมีกิจกรรมต่างๆ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และมีสุขภาพดีขึ้น อย่างไรก็ตามยังพบปัญหาและอุปสรรคต่อการจ้างงานผู้สูงอายุ ในด้านทัศนคติต่อการทำงานของผู้สูงอายุว่าเป็นสิ่งไม่เหมาะสม ความพร้อมด้านสุขภาพ สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการทำงาน รวมถึงการออกกฎระเบียบที่เข้มงวดเกินไป ที่ส่งผลต่อการทำงานของผู้สูงอายุ (กรมส่งเสริมการมีงานทำ, 2564)

จากที่กล่าวข้างต้นทำให้สามารถสร้างกรอบแนวคิดได้ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

4. ขอบเขตของการวิจัย

ในด้านขอบเขตที่เกี่ยวกับเนื้อหาที่ศึกษาเกี่ยวกับ การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุตามอาชีพ ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในเขตจังหวัดนครปฐม โดยมีจำนวนผู้สูงอายุรวมทั้งสิ้น 135,625 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559) โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) จำนวน 854 คน ระยะเวลา 1 ปี เริ่ม ตั้งแต่เดือนตุลาคม พ.ศ. 2560 ถึง เดือน กันยายน พ.ศ. 2561

5. วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการศึกษานี้ เป็นศึกษาการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุตามอาชีพ ซึ่งมีวิธีการดำเนินการศึกษาตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในเขตจังหวัดนครปฐม โดยมีจำนวนผู้สูงอายุรวมทั้งสิ้น 135,625 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559) โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) จำนวน 854 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวกับข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ลักษณะคำถามเป็นคำถามเลือกตอบ (Check List) ส่วนตอนที่ 2 เพื่อตอบวัตถุประสงค์ในการศึกษาปัจจัยด้านการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของผู้สูงอายุในแต่ละอาชีพ เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตรฐานส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ตอนที่ 3 เพื่อตอบวัตถุประสงค์ในการศึกษาความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในแต่ละอาชีพ เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตรฐานส่วนประเมินค่า (Rating Scale) เพื่อวัดระดับความคิดเห็น โดยนำไปทดสอบค่า Cronbach's Alpha เพื่อทดสอบ ความเชื่อถือได้ (Reliability) ของตัวแปร ซึ่งมีเท่ากับ 0.98 ถือว่าแบบสอบถามที่ใช้ในงานวิจัยนี้มีความเที่ยงตรงและมีความเชื่อถือได้ การวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) โดยนำเสนอข้อมูลในรูปของตารางแจกแจงความถี่ ด้วยร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การแปลความหมายของค่าความสอดคล้อง (IOC) ระดับความพึงพอใจ กำหนดเกณฑ์คะแนนเฉลี่ยและการแปลความหมายของค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจของวิเชียร เกตุสิงห์ (2538) ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.20 - 5.00	หมายถึงมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.40 - 4.19	หมายถึงมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.60 - 3.39	หมายถึงมีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.80 - 2.59	หมายถึงมีความพึงพอใจอยู่ในระดับน้อย
ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 1.79	หมายถึงมีความพึงพอใจในระดับน้อยที่สุด

ส่วนสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistic) เพื่อใช้ทดสอบสมมติฐาน ด้วยสถิติไคสแควร์ (Chi-square) ในการอธิบายความสัมพันธ์ของตัวแปร ที่เกี่ยวกับการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way ANOVA Analysis) เพื่อตอบวัตถุประสงค์ในการศึกษาความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุในแต่ละอาชีพต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และระบุความแตกต่างของความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุที่มีการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัย

สูงอายุ ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ (Scheffe, Post Hoc Comparisons) สำหรับ คำนัยสำคัญทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ครั้งนี้ กำหนดไว้ที่ระดับ 0.05

6. ผลการวิจัย

ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 60-65 ปี นับถือศาสนา พุทธ สถานภาพสมรสแล้วแต่ไม่ได้อยู่กับคู่สมรส การศึกษาระดับปริญญาตรี อาชีพข้าราชการบำนาญ อาศัยอยู่กับลูก รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,557.98 บาท แหล่งรายได้จากเงินบำนาญ มีรายได้มากพอ และเหลือเก็บ และไม่มีโรคประจำตัว

การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยการเตรียมตัวเข้าสู่ วัยสูงอายุด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านด้านการเตรียมตัวด้านค่าใช้จ่าย การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง อยู่ในระดับมาก และด้านการเตรียม ตัวด้านการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นอยู่ในระดับปานกลาง

ระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีความเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจใน ชีวิต ในด้านความรู้สึกว่าเรงเบิกบานในการดำรงชีวิต ความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต ความสอดคล้อง ระหว่างความปรารถนาและการตอบสนอง ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก และอารมณ์ ในระดับมาก โดยมีความพึงพอใจในด้านความรู้สึกว่าเรงเบิกบานในการดำรงชีวิตมากกว่าด้านอื่น

ผลการทดสอบสมมติฐาน การทดสอบสมมติฐานเกี่ยวกับความแตกต่างของระดับความเตรียม ตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุตามการประกอบอาชีพกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ และความสัมพันธ์ ระหว่างการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุตามการประกอบอาชีพกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

สมมติฐานที่ 1 ผู้สูงอายุที่อาชีพแตกต่างกัน มีความความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยการเตรียมตัว เข้าสู่วัยสูงอายุ

H0 : ผู้สูงอายุที่อาชีพแตกต่างกัน มีความความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยการเตรียมตัวเข้าสู่วัย สูงอายุไม่แตกต่างกัน

H1 : ผู้สูงอายุที่อาชีพแตกต่างกัน มีความความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยการเตรียมตัวเข้าสู่วัย สูงอายุแตกต่างกัน สามารถแสดงได้ดังตารางที่ 1 และตารางที่ 2

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบความคิดเห็นของผู้สูงอายุตามการประกอบอาชีพกับปัจจัยการ เตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F-Value	P-Value
ระหว่างกลุ่ม	4	16.697	4.174	7.921	0.000*
ภายในกลุ่ม	850	445.812	0.527		
รวม	854	462.509			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างตามการประกอบอาชีพกับปัจจัยการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ เชฟเฟ (Scheffe) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พบว่าความคิดเห็นของผู้สูงอายุตามอาชีพ มีค่า Sig น้อยกว่า 0.05 จึงยอมรับสมมติฐาน H1 และปฏิเสธ H0 สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุแตกต่างกัน

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นผู้สูงอายุตามการประกอบอาชีพกับปัจจัยการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

การประกอบอาชีพ	$\bar{X}$	ไม่ได้ประกอบอาชีพ	เกษตรกร	ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างทั่วไป	ข้าราชการบำนาญ
		3.47	3.79	3.81	3.61	3.61
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	3.47	-	0.31792*	0.34099*	0.13712	0.13758
เกษตรกร	3.79		-	0.02307	0.18080	0.18034
ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว	3.81			-	0.20387	0.20340
รับจ้างทั่วไป	3.61				-	0.00046
ข้าราชการบำนาญ	3.61					-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 2 เมื่อทดสอบความแตกต่างของการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุต่อปัจจัยการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่ไม่ได้ประกอบอาชีพมีความคิดเห็นแตกต่างกับผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพเกษตรกร และผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว

สมมติฐานที่ 2 ผู้สูงอายุที่อาชีพแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต

H0 : ผู้สูงอายุที่อาชีพแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน

H1 : ผู้สูงอายุที่อาชีพแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน สามารถแสดงได้ดังตารางที่ 3 และตารางที่ 4

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบความคิดเห็นของผู้สูงอายุตามการประกอบอาชีพกับความพึงพอใจในชีวิต

แสดงความแปรปรวน	Df	SS	MS	F-Value	P-Value
ระหว่างกลุ่ม	4	22.644	5.661	8.555	0.000*
ภายในกลุ่ม	850	559.114	0.662		
รวม	854	581.758			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างตามการประกอบอาชีพกับความพึงพอใจในชีวิต โดยทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ เชฟเฟ (Scheffe) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 พบว่าความคิดเห็นของผู้สูงอายุตามอาชีพ มีค่า Sig น้อยกว่า 0.05 จึงยอมรับสมมติฐาน H1 และปฏิเสธ H0 สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นของผู้สูงอายุตามการประกอบอาชีพกับความพึงพอใจในชีวิต

การประกอบอาชีพ	$\bar{X}$	ไม่ได้ประกอบอาชีพ	เกษตรกร	ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว	รับจ้างทั่วไป	ข้าราชการบำนาญ
		3.65	3.94	3.93	3.57	3.72
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	3.65	-	0.25809	0.29286*	0.11000	0.0333
เกษตรกร	3.94		-	0.3477	0.36809*	0.26142
ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว	3.93			-	0.40286*	0.29619
รับจ้างทั่วไป	3.57				-	0.10667
ข้าราชการบำนาญ	3.72					-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4 เมื่อทดสอบความแตกต่างของการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุต่อความพึงพอใจในชีวิต เป็นรายคู่ พบว่า ผู้สูงอายุที่ไม่ได้ประกอบอาชีพมีความคิดเห็นแตกต่างกับผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว ผู้สูงอายุที่ประกอบเกษตรกรรมมีความคิดเห็นแตกต่างกับผู้สูงอายุที่

ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป และผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัวมีความคิดเห็นแตกต่างกับผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป

สมมติฐานที่ 3 การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุตามอาชีพมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ สามารถแสดงได้ตามตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงค่าความสัมพันธ์ระหว่างการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุตามอาชีพต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

ความพึงพอใจในชีวิต	อาชีพ	
	χ^2	P-value
1. ความรู้สึกไร้เรงเบกบานในการดำรงชีวิต	23.590	0.099
2. ความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต	15.504	0.488
3. ความสอดคล้องระหว่างความปรารถนาและการตอบสนอง	24.000	0.090
4. ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก	63.966*	0.000
5. อารมณ์	32.447*	0.009

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 5 พบว่าการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุตามอาชีพมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในชีวิต ด้านความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก และด้านอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

7. สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ผู้สูงอายุที่อาชีพแตกต่างกัน มีความความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุแตกต่างกัน สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ กับ ผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพเกษตรกร ผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว โดยสามารถสรุปได้ดังนี้

ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการเตรียมตัวด้านสุขภาพทางร่างกายและจิตใจมากที่สุด เนื่องจากการเข้าสู่วัยสูงอายุทั้งสภาพร่างกายและจิตใจต่างก็เสื่อมถอยลงไปเรื่อย ๆ ตามอายุที่มากขึ้น ฉะนั้นผู้สูงอายุที่มีการเตรียมตัวด้านร่างกายและจิตใจที่ดีจะทำให้มีอายุที่ยืนยาว มีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตสูงสอดคล้องกับแนวคิดของ สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (2542) ที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยชรา หากมีการเตรียมพร้อมในเรื่องนี้ก็จะสามารถปรับตัวและอยู่ได้อย่างมีความสุข โดยที่คุณภาพชีวิตที่ดีต้องมีความสมดุลในเรื่องสุขภาพและสังคมด้วย (Farquhar,1995) รองลงมาการเตรียมตัวด้านค่าใช้จ่ายอยู่ในระดับมาก เป็นการวางแผนเรื่องเงินเก็บออมสำหรับใช้ใน

วัยสูงอายุที่ร่างกายเริ่มอ่อนล้า ไม่สามารถทำงานหนักได้เทียบเท่ากับคนในวัยหนุ่มสาวได้และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นข้าราชการบำนาญ และมีรายได้มากพอเหลือเก็บ สอดคล้องกับศรีธรรม ธนะภูมิ (2535) ในการเตรียมเข้าสู่วัยสูงอายุที่ต้องใช้จ่ายด้านการเงินก็จะลดปัญหาที่เกิดขึ้นในอนาคตได้มาก ส่วนการเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง และการเตรียมตัวด้านการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นอยู่ในระดับปานกลาง หากจะใช้เวลาให้เกิดประโยชน์จะเน้นไปที่การหารายได้เสริม และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้เกษียณข้าราชการบำนาญทำให้ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ หากจะมีความเกี่ยวข้องกับผู้อื่นก็จะเน้นเป็นการใช้ประสบการณ์และความชำนาญในบางเรื่องที่สามารถถ่ายทอดให้ผู้อื่น เช่น การให้คำปรึกษา จะส่งผลให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่าต่อสังคม และเป็นที่ยอมรับนับถือของคนรุ่นหลัง สอดคล้องกับการศึกษาของดวงภา จิระเดชประไพ (2553) และ อัญเชิญ ชัยลัธรัตน์ (2549) พบว่า ผู้สูงอายุมีการเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่างในระดับปานกลางเมื่อเทียบกับด้านอื่น นอกจากนี้ การศึกษาของ Fisher & Specht (2000) ได้พบว่าหากผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์จะช่วยส่งเสริมให้มีความสำเร็จในการมีทักษะการแก้ไขปัญหาชีวิตจากการมีส่วนร่วมทำให้ใช้ชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น โดยการมีสัมพันธภาพในชุมชนจะทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น (มาธูรี และ มาลี, 2560) และการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย จากผลการศึกษาผู้สูงอายุ ความสำคัญการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยน้อยกว่าด้านอื่น ๆ อาจเนื่องมาจากมีบ้านเป็นของตัวเอง ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิงที่อยู่กับลูกหลาน ทำให้ไม่ต้องหาที่อยู่อาศัยใหม่ จึงไม่ต้องเตรียมตัวด้านนี้มากนักซึ่งแตกต่างจากงานศึกษาของดวงภา จิระเดชประไพ (2553) และ อัญเชิญ ชัยลัธรัตน์ (2549) พบว่า ผู้สูงอายุมีการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยในระดับปานกลาง มีความแตกต่างจากการศึกษาของ ภาณุวัฒน์ มีชนะ และคณะ (2560) ที่ผู้สูงอายุมีการเตรียมตัวในระดับสูงอาจเนื่องมาจากส่วนใหญ่มีความพร้อมในการเตรียมที่ดินและปลูกสร้างบนที่ดินของตนเองในสภาพสังคมต่างจังหวัด

ผู้สูงอายุที่อาชีพแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ กับ ผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัวโดยผู้ที่ไม่ได้ประกอบอาชีพมีปัจจัยความกังวลหลาย ๆ อย่างเรื่องความมั่นคงในการใช้ชีวิตยามเกษียณ เรื่องของรายได้และรายจ่ายที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวันมากกว่าผู้ที่ประกอบอาชีพค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ที่มีรายได้เป็นของตนเอง ส่วนผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพเกษตรกรกับผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป หากประกอบอาชีพเกษตรกร หากเกษียณอายุจะมีปัญหาเรื่องสุขภาพร่างกายในการทำงานแต่ผู้ประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป หากเกษียณก็ต้องมีอาชีพเสริมหรือทำต่อเพื่อหารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว จะเห็นได้ว่าความแตกต่างของอาชีพของแต่ละคนซึ่งมาจากการสร้างความพึงพอใจให้เกิดขึ้นกับตนเอง โดยให้ความสำคัญในความรู้สึกว่าเรงเบิกบานในการดำรงชีวิตมากที่สุดเป็นลำดับแรก ตามแนวคิดของ Neugarten et al. (1961) อ้างใน อัญเชิญ ชัยลัธรัตน์, 2549) ที่ผู้สูงอายุจะมีความ

กระตือรือร้นในการทำกิจวัตรประจำวัน มีการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมและมีความพอใจในสภาพเป็นอยู่

อาชีพ มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตผู้สูงอายุ นั่นคือ ผู้สูงอายุที่มีอาชีพที่แตกต่างกัน จะมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน ในด้านความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวกและอารมณ์ เพราะอาชีพ เป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถกำหนดรูปแบบในการดำรงชีวิตของแต่ละบุคคลได้ เนื่องจากอาชีพ แต่ละประเภทมีการทำงานที่แตกต่างกัน รวมไปถึงการมีวันหยุดพักผ่อนและรูปแบบการทำงาน แตกต่างกัน ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตต่างกัน ได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ธาดา วิมลวัตรเวที (2543) และ รัตนา สินธีรภาพ (2541) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพที่แตกต่างกันมีผลต่อ ความพึงพอใจในชีวิตโดยผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพที่มีการเกษียณอายุงาน มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจใน ชีวิตสูงกว่าผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพที่ไม่มีการเกษียณอายุงาน

8. ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุและความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุตาม อาชีพในจังหวัดนครปฐมสามารถสรุปข้อเสนอแนะได้ดังนี้

8.1 สำหรับผู้สูงอายุ ต้องความสำคัญการเตรียมตัวด้านสุขภาพทางร่างกายและจิตใจมากที่สุด ควรยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย มีการรักษาความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่เสมอ ควรทำ จิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ หาเงินอดิเรกทำเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน หากมีบุตรหลานควรให้ ความเอาใจใส่ดูแล ไม่ควรปล่อยให้อยู่โดยลำพัง ทางจังหวัดนครปฐมควรมีนโยบายต่อเนื่องเรื่อง โครงการเตรียมความพร้อมเพื่อก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณค่าให้ความรู้ความเข้าใจกับผู้สูงอายุและ คนใกล้ชิดเพื่อดูแลผู้สูงอายุให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

8.2 สำหรับหน่วยงาน ในระดับจังหวัดนครปฐมควรมีการสำรวจลักษณะอาชีพของผู้สูงอายุ ก่อนวัยเกษียณเพื่อเตรียมแผนรองรับอาชีพหลังเกษียณ หรือจัดหาสวัสดิการ การรวมกลุ่มอาชีพที่ ผู้สูงอายุสามารถทำต่อได้เพื่อหารายได้ช่วยลดภาระของครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มคนที่ไม่ได้ประกอบ อาชีพกับอาชีพรับจ้างทั่วไป ที่ไม่มีความมั่นคงหลังเกษียณอายุ

9. เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2559). *มาตรการ ขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่อง สังคมสูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 4 มีนาคม 2559 จาก <http://www.dop.go.th>

- กองส่งเสริมการมีงานทำ. (2564). *ส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 2 ตุลาคม 2564 จาก <https://www.doe.go.th>
- จังหวัดนครปฐม. (2564). *โครงการเตรียมความพร้อมเพื่อก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณค่า*. สืบค้นเมื่อ 2 ตุลาคม 2564 จาก <http://www.nakhonpathom.go.th>
- ดวงภา จิระเดชประไพ. (2553). *การศึกษาการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การปรับตัว และการพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุตอนต้น เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาดไทย สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.*
- ธาดา วิมลวัตรเวที. (2543). *การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานของบุคลากรสังกัดมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- นริสา วงศ์พนารักษ์. (2556). *การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตใจในสังคมผู้สูงอายุ. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 6(2), 160-164.*
- ประพิศ จันทร์พุกษา. (2537). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ และการมีส่วนร่วมในสังคม กับความพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุไทย ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- ภาณุวัฒน์ มีชนะ, นิชาภัทร ชันสาคร, ทศนีย์ ศีลารรณ, ทศนีย์ รวีวรกุล และเพ็ญศรี พิชัยสนธิ. (2560). *การเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุคุณภาพ ตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 11(1), 259-271.*
- มาธูรี อุไรรัตน์ และ มาลี สบายยิ่ง. (2560). *การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ:กรณีศึกษามูลนิธิสงเคราะห์คนชราอนาถาแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา. วารสารกึ่งวิชาการ รุสมีแล, 38(1), 29-44.*
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ. (2558). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ประจำปี พ.ศ. 2554*. สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2560 จาก <https://thaitgri.org>.
- รัตนา สินธิ์ภาพ. (2541). *ตัวแปรที่สัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538). *ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้. ข่าวสารการวิจัยการศึกษา, 1(4), 13.*
- ศรีธรรม ธนะภูมิ. (2535). *พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ชวนพิมพ์.*

- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2542). *ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2551). *วิสัยทัศน์ประเทศไทยสู่ปี 2570*. เอกสารประกอบการประชุม สคช. ประจำปี 2551. กรุงเทพมหานคร: สหมิตรพรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). *รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2550*. กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส.
- อัญเชิญ ชัยลัธรัตน์. (2549). *ความสัมพันธ์ระหว่างการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การได้รับการสนับสนุนทางสังคม และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- Farquhar, M. (1995). Elderly people's definitions of quality of life. *Social science & medicine*, 41(10), 1439-1446.
- Fisher, J.B., & Specht, K.D. (2000). Successful aging and creativity in later life. *Journal of Aging Studies*, 13(4), 457-472.