



ความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุและ ความพึงพอใจในชีวิต ของผู้สูงอายุในเทศบาลนครนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช*

THE RELATIONSHIPS OF PREPARATION FOR AGING AND LIFE SATTISFACTION OF THE ELDERLY IN NAKHON SI THAMMARAT MUNICIPALITY, NAKHON SI THAMMARAT PROVINCE

ปฐมพร ธรรมธวัช**
Pathomporn Thammatawat

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ปัจจัยส่วนบุคคล การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของผู้สูงอายุ 2) ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ 3) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 370 คน โดยวิธีการสุ่มแบบบังเอิญ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานด้วยค่าไคสแควร์ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเซฟเฟ โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุอยู่ในช่วง 60-69 ปี นับถือศาสนาพุทธ มีสถานภาพสมรสแล้ว จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ประกอบอาชีพด้านเกษตรกรรม พักอาศัยกับคนในครอบครัว มีรายได้เฉลี่ย 9,091 บาทต่อเดือน แหล่งรายได้หลักมาจากการประกอบอาชีพ มีรายได้เพียงพอกับรายจ่าย ไม่มีโรคประจำตัว

และมีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง ผลการทดสอบสมมติฐานพบว่า เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ แหล่งที่มาของรายได้ ความพอเพียงของรายได้ โรคประจำตัว มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 การเตรียมตัวด้านค่าใช้จ่าย การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย การเตรียมตัวด้านสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง และการเตรียมตัวด้านการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต ของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ผู้สูงอายุที่มีระดับการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุต่างกันจะมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ, ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

* วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมวิทยาประยุกต์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา2555

** มหบัณฑิต คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษา:ดร. อรณัดดาชินศรีอาจารย์ประจำหลักสูตรสังคมวิทยาประยุกต์ ภาควิชาสังคมวิทยาและ

มานุษยวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์



ABSTRACT

The purposes of this research were to study: 1) personal factors, preparation for aging of the elderly, 2) life satisfaction of the elderly, and 3) the relationship between personal factors, preparation for aging of the elderly and life satisfaction of the elderly. Questionnaires were the instruments for collecting data with the stratified random sampling of 370 samples. Analysis statistics were percentage, mean, standard deviation, with Chi-square test, Pearson's Product Moment Correlation Coefficient, One-way ANOVA and Scheffe' Post Hoc Comparison with the significant level at .05. The study found that most of the samples were female agriculturist, 60-69 years old, Buddhists, married, finished primary school, lived with family, and had the average income of 9,091 baht per month. Main source of income came from career and was sufficient. The people had no congenital disease and provided middle levels of preparation for aging. For hypothesis testing, it indicated that gender, age, marriage status, educational level, career, income, source of income, sufficient income, and congenital disease had significant relationships with life satisfaction of the elderly at .05 level.

Keywords: elderly, preparation for aging, life satisfaction of the elderly.

บทนำ

วิวัฒนาการทางการแพทย์และการสาธารณสุขในปัจจุบันที่มีความเจริญก้าวหน้าได้ส่งผลให้อัตราการตายของประชากรลดลงและประชากรมีอายุขัยเฉลี่ยเพิ่มขึ้น กล่าวคือ ประชากรสูงอายุในสังคมจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นนั่นเอง โดยองค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความของสังคมรูปแบบนี้ว่า "สังคมผู้สูงอายุ" (aging population) ซึ่งหมายถึง การมีสัดส่วนประชากรสูงอายुर้อยละ 10 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (นภาพร ชัยวรกรณ, 2532) และจากการคาดการณ์

ขององค์การอนามัยโลกชี้ให้เห็นว่า ในปี ค.ศ. 2025 โลกจะมีประชากรที่มีอายุมากกว่า 65 ปี จำนวน 800 ล้านคน และ 2 ใน 3 เป็นประชากรที่อยู่ในประเทศกำลังพัฒนา (สิริพรสุธัญญา, 2550) และประเทศไทยเป็นหนึ่งในกลุ่มประเทศกำลังพัฒนาด้วยเช่นกัน ซึ่งการคาดการณ์ดังกล่าวนี้ขององค์การอนามัยโลกได้สอดคล้องกับการประมาณการของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2551) ที่ได้เสนอภาพรวมโครงสร้างประชากรไทยในอีก 16 ปีข้างหน้า หรือในปี พ.ศ. 2570 ว่าจะมี 1 ใน 4 ของประชากรไทยจะเป็นผู้สูงอายุ

ความสำคัญของผู้สูงอายุนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนที่เพิ่มขึ้นเพียงอย่างเดียว คุณภาพชีวิตที่ดีและความพึงพอใจในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญที่สมาชิกในครอบครัวควรจะต้องตระหนักและพิจารณา เนื่องจากบุคคลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วย่อมมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย โรคภัยไข้เจ็บ ปัญหาทางด้านจิตใจ ความจำ และการเรียนรู้ ฯลฯ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางเลื่อมทั้งสิ้น แต่ด้วยสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุก็ต้องเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย อันเป็นผลมาจากลักษณะครอบครัวในสังคมไทยสมัยใหม่ที่ให้ความสำคัญกับสถานภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวมากกว่าความเป็นอยู่อย่างอบอุ่นภายในครอบครัว สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2551) ได้รายงานว่ามีผู้สูงอายุต้องอาศัยอยู่เพียงลำพังหรืออยู่ร่วมกับคู่สมรสและไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลานอย่างเพียงพอ อีกทั้งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงต้องทำงานหาเลี้ยงตนเองและคู่สมรส รวมไปถึงสมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการรายงานของแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ที่สำรวจในปี พ.ศ. 2545 พบว่า มีผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังร้อยละ 3.6-4.3 และผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับคู่สมรสโดยไม่มีบุตรหลานหรือบุคคลอื่นดูแลมีถึงร้อยละ 11.9 (พัชรินทร์ เพชรฤทธิ์, 2551) สิ่งเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดปัญหาในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศและสังคมโดยรวม อาทิ การที่รัฐต้องแบกรับภาระค่าใช้จ่ายที่เพิ่มสูงขึ้นในการดูแล



ผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพังไร้ญาติหรือคนดูแลในกรณีที่เกิดการเจ็บป่วยเรื้อรัง เช่น มะเร็ง เบาหวาน ไตวาย เป็นต้น

การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรสูงอายุ จะไม่ส่งผลกระทบต่อสังคมโดยรวมมากนัก หากประชากรกลุ่มนี้มีการวางแผนบั้นปลายชีวิตของตนเอง มีการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ตลอดจนสามารถช่วยเหลือตนเองได้จนวาระสุดท้ายของชีวิต (ธาดา วิมลวัตรเวที, 2542) ทั้งนี้ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ร่างกายมีความเสื่อมถอย ซึ่งส่งผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุ ฉะนั้น ผู้สูงอายุจึงควรมีการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ เพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้น ผู้สูงอายุที่มีการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุที่ดี จะเป็นบุคคลที่สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆที่เปลี่ยนแปลงไปได้ อย่างไม่ยากนัก ตลอดจนสามารถควบคุมและแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีอารมณ์แจ่มใส ไม่เคร่งเครียด และเศร้าโศก ผู้สูงอายุบางรายอาจเป็นปูชนียบุคคลที่น่าเคารพเลื่อมใสของบุตรหลานและผู้ที่อยู่ใกล้ชิด ส่งผลให้ผู้สูงอายุเหล่านี้มีความสุข มีความรู้สึกที่ดีต่อสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตการเป็นผู้สูงอายุ หรือมีความพึงพอใจในชีวิตการเป็นผู้สูงอายุนั่นเอง

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาและค้นคว้างานวิจัยเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุพบว่า งานวิจัยเกี่ยวกับการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุนั้น ส่วนใหญ่มักเป็นการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นข้าราชการหรือมีหน้าที่ในระดับบริหารและระดับปฏิบัติการ ซึ่งเป็นกลุ่มบุคลากรที่ได้ผ่านการอบรมเรื่องการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุงานมาจากหน่วยงานต้นสังกัดก่อนแล้ว (ดวงภา จิระเดชประไพ, 2553) ทำให้ผลการศึกษาด้านนี้ยังคงอยู่ในวงจำกัด ไม่หลากหลายและไม่สามารถชี้ให้เห็นภาพของการเปลี่ยนแปลงในสังคมผู้สูงอายุที่ครอบคลุมทั้งสังคมอย่างชัดเจน ประกอบกับการสืบค้นข้อมูลประชากรสูงอายุในจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่าเป็นจังหวัดหนึ่งที่มีประชากรผู้สูงอายุจำนวนมาก และมีอัตราการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุเทียบเท่ากับอัตรา

การเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุในประเทศไทย (เพียงจันทร์ เศรษฐศรีสกุล, 2553) จากการสำรวจข้อมูลผู้สูงอายุครั้งล่าสุดของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี พ.ศ. 2550 พบว่า อัตราการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุในประเทศไทยคือ ร้อยละ 10.7 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551) อีกทั้งผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราชยังเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายในแง่ของการประกอบอาชีพ เช่น เกษตรกรรม ธุรกิจส่วนตัว และรับราชการ เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากเทศบาลนครฯ เป็นเขตพื้นที่ที่มีความเจริญมากที่สุด ในจังหวัดนครศรีธรรมราช เพราะตั้งอยู่ในอำเภอเมือง ประชาชนในพื้นที่จึงมีการประกอบอาชีพที่หลากหลาย แต่ในความเจริญนี้ก็ยังไม่เทียบเท่ากับกรุงเทพมหานครและเขตปริมณฑล จึงทำให้ในพื้นที่บางส่วนยังคงมีการประกอบอาชีพเกษตรกรรมอยู่นอกจากนี้ในเทศบาลนครฯ ยังเป็นพื้นที่ที่พบว่า มีผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้อยู่เพียงลำพังเป็นจำนวนมาก (เพียงจันทร์ เศรษฐศรีสกุล, 2553) เนื่องด้วยสภาพสังคมที่มีความเป็นเมืองมากขึ้น ได้ส่งผลให้โครงสร้างครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป จากครอบครัวขยายมาเป็นครอบครัวเดี่ยว ทำให้มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันลดน้อยลง การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เนื่องจากลูกหลานที่อยู่ใญ่วัยแรงงานได้หันเหจากการประกอบอาชีพเกษตรกรรมไปสู่การทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมมากขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องรับผิดชอบชีวิตตนเองตามความสามารถที่มี

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงศึกษาความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลนครนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยศึกษาว่ากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลนครนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช มีการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุหรือไม่ เตรียมตัวในด้านใดบ้าง มีปัจจัยใดบ้างที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และการที่ผู้สูงอายุมีการเตรียมตัวที่แตกต่างกัน จะมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกันหรือไม่ โดยมีแนวคิดว่าการที่ผู้สูงอายุมีการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัย



สูงอายุที่ดี จะทำให้ผู้สูงอายุลดภาระในการพึ่งพิงบุคคลอื่นได้มากขึ้น และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และมีความพึงพอใจในชีวิตสูง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุของผู้สูงอายุในเทศบาลนครนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช
2. เพื่อศึกษาความแตกต่างของการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลนครนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ในเทศบาลนครนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช

สมมติฐานการวิจัย

1. ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยส่วนบุคคลต่างกันจะมีความพึงพอใจในชีวิตต่างกัน
2. ผู้สูงอายุที่มีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุต่างกันจะมีความพึงพอใจในชีวิตต่างกัน
3. การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากรคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลนครนครศรีธรรมราช อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 8,839 คน แบ่งเป็นผู้สูงอายุเพศชายจำนวน 4,036 คน และเพศหญิงจำนวน 4,803 คน หากกลุ่มตัวอย่างโดยใช้หลักการของ Parelet al. (1973 อ้างถึงใน เฮอร์ ทองเพ็ญ, 2537) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 370 คน และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนผู้สูงอายุ ซึ่งจำแนกเป็นเพศชายและเพศหญิงตามสัดส่วน ได้เพศชายจำนวน 169 คน และเพศหญิงจำนวน 201 คน โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (accidental sampling) ตามจำนวนที่ได้จากการกำหนดขนาดไว้

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนสถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ สถิติไคสแควร์ (chi-square) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (one-way ANOVA) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเซฟเฟ (Scheffe' post hoc comparison) โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ
2. ขอบเขตด้านพื้นที่ ศึกษาผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเทศบาลนครนครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช

3. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่

- ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ ลักษณะครอบครัว รายได้ แหล่งที่มาของรายได้ ความพอเพียงของรายได้ และโรคประจำตัว
- การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ประกอบด้วย การเตรียมตัวด้านค่าใช้จ่ายการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย การเตรียมตัวด้านสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ การเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง และการเตรียมตัวด้านการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิต

ของผู้สูงอายุ 5 ด้าน ได้แก่ ความรู้สึกว่าเรงเบิกบานในการดำรงชีวิต ความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต ความสอดคล้องกันระหว่างความปรารถนาและการได้รับการตอบสนองตามเป้าหมาย ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก และการมีอารมณ์แจ่มใส

ผลการวิจัย

1. ปัจจัยส่วนบุคคล พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุอยู่ในช่วง 60-69 ปี นับถือศาสนาพุทธ



มีสถานภาพสมรส จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ประกอบอาชีพด้านเกษตรกรรม ไม่ได้อาศัยอยู่ลำพัง มีรายได้เฉลี่ย 9,091 บาทต่อเดือน โดยมีรายได้ระหว่าง 5,001-10,000 บาทมากที่สุด มีแหล่งรายได้หลักมาจากการประกอบอาชีพ ส่วนใหญ่มีรายได้เพียงพอกับรายจ่าย และส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว

2. การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ผู้สูงอายุมีการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัยมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ การเตรียมตัวด้านการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น การเตรียมตัวด้านสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ มีการเตรียมตัวด้านค่าใช้จ่ายและมีการเตรียมตัวด้านการใช้เวลาว่าง ตามลำดับ

3. ระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตระดับปานกลาง เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตด้านการมีอารมณ์แจ่มใสมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ความรู้สึกสำนึกเบิกบานในการดำรงชีวิต ความตั้งใจและอดทนต่อชีวิตความสอดคล้องกัน ระหว่างความปรารถนาและการได้รับการตอบสนอง ตามเป้าหมายและความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ในทางบวกตามลำดับ

4. ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ การเตรียมตัวเข้าสู่วัยมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุและผู้สูงอายุที่มีระดับการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุต่างกันจะมีความพึงพอใจในชีวิตแตกต่างกัน

อภิปรายผล

เทศบาลนครนครศรีธรรมราชเป็นพื้นที่ที่มีความหลากหลายในแง่ของการประกอบอาชีพ อาชีพ การเกษตรกรรม ธุรกิจส่วนตัว และรับราชการ เป็นต้น รวมทั้งเป็นเขตพื้นที่ที่มีความเจริญมากที่สุดในจังหวัด จากสภาพสังคมที่มีความเป็นเมืองเพิ่มมากขึ้น ได้ส่งผลให้โครงสร้างครอบครัวของผู้คนเปลี่ยนแปลงไป หลายครอบครัวมากกว่าครั้งหนึ่งที่มีโครงสร้างแบบ

ครอบครัวขยายได้เปลี่ยนแปลงโครงสร้างมาเป็นครอบครัวเดี่ยว ทำให้มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันลดน้อยลง การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เนื่องจากลูกหลานที่อยู่ในวัยแรงงานต่างก็ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ทำให้ไม่ค่อยมีเวลาดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุในเรื่องต่างๆเท่าที่ควร เช่น การดูแลเรื่องความเป็นอยู่ การส่งเสริมในเรื่องของการออกกำลังกาย และการดูแลในเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นต้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องรับผิดชอบชีวิตตนเองตามความสามารถที่มีอยู่ ฉะนั้น ผู้สูงอายุจึงต้องมีการปรับตัวให้สอดคล้องกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ถ้าผู้สูงอายุมีการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่วัยสูงอายุที่ดีก็必将มีความพึงพอใจในการดำรงชีวิตสูง แต่ในทางกลับกันถ้าผู้สูงอายุมีการเตรียมความพร้อมไม่ดีเท่าที่ควรจะส่งผลให้มีความพึงพอใจในชีวิตน้อยลง ซึ่งอาจจะต้องปรับตัวและใช้ความพยายามในการดำรงชีวิตเพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. บุคคลหรือหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรจะให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพในครอบครัว ส่งเสริมสถาบันครอบครัว โดยการให้ความรัก ความเอาใจใส่ ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ ไม่ปล่อยให้ผู้สูงอายุต้องอยู่เพียงลำพัง เมื่อไปทำงานหรืออาศัยอยู่ที่อื่นก็ควรกลับมาเยี่ยมบ้างตามโอกาส หรือติดต่อพูดคุยกันทางโทรศัพท์ เพื่อให้ผู้สูงอายุจะได้ไม่รู้สึกเหงา เป็นการสร้างความอบอุ่นใจให้แก่ผู้สูงอายุ อันจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีบั้นปลายชีวิตที่มีความสุข

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการสร้างอาชีพให้แก่ประชาชนในท้องถิ่นเพิ่มขึ้น เพื่อให้ลูกหลานจะได้ทำงานภายในท้องถิ่นของตน ไม่ต้องไปทำงานที่อื่น และยังเป็นเปิดโอกาสให้คนในครอบครัวได้อาศัยอยู่พร้อมหน้ากัน

3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการส่งเสริมสนับสนุนในด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยเข้าถึงเป้าหมายให้มากที่สุด เช่น การจัดอบรมวิชาการ



ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุแบบองค์รวมแก่เจ้าหน้าที่ อาสาสมัครสาธารณสุขท้องถิ่น โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายจิตใจ และสังคม มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพตนเองมากกว่าการพึ่งแพทย์หรือพยาบาลในการดูแลรักษา เพื่อที่จะนำความรู้ไปส่งเสริมหรือถ่ายทอดแก่ผู้สูงอายุให้มีความรู้ความเข้าใจ และวิธีการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งเป็นอีกทางหนึ่งที่ทำให้ลดปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุลงได้

4. ควรให้ความสนใจในปัญหาเรื่องรายได้ของผู้สูงอายุที่ยากจน โดยการสร้างงานสร้างอาชีพให้ผู้สูงอายุที่ยังสามารถทำงานได้

5. ควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุหรือบุคคลอื่น ๆ ที่มีความพร้อมทางด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจ ไม่มีภาระในครอบครัว และมีความเต็มใจในการช่วยเหลือ ร่วมเป็นอาสาสมัครเพื่อให้ช่วยเหลือ พุดคุย พบปะ แก่ผู้สูงอายุที่อาศัยเพียงลำพัง เพื่อให้ผู้สูงอายุเหล่านี้จะได้มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

6. ควรมีการจัดบริการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ เพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุในการเข้ารับบริการการตรวจรักษาต่างๆ เนื่องจากผู้สูงอายุบางส่วนไม่สะดวกที่จะเดินทางเข้ารับบริการตามสถานพยาบาลต่างๆ

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพตนเอง

1. ผู้สูงอายุควรยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกาย มีการรักษาความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่เสมอ โดยเฉพาะด้านการส่งเสริมทางด้านสุขภาพจิต มีการออกกำลังกายตามความสามารถ พักผ่อนให้

เพียงพอ พบปะเพื่อนฝูง และพูดคุยกับญาติมิตรตามโอกาส

2. ผู้สูงอายุควรทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ ในเวลาว่างอาจหางานอดิเรกทำเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินและยังเป็นการผ่อนคลายได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

3. ผู้สูงอายุควรสนใจในสิ่งแวดล้อมภายนอก เพื่อหาความรู้เพิ่มเติม เช่น การดูโทรทัศน์ การฟังวิทยุ หรืออ่านหนังสือพิมพ์ เป็นต้น

4. ผู้สูงอายุควรทำตัวให้เป็นประโยชน์ เพื่อสร้างความภาคภูมิใจ อย่าคิดว่าตนเองไม่มีประโยชน์จะยังเป็นภาระบั่นทอนจิตใจให้เศร้าหมอง และไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพของตนเอง

5. ผู้สูงอายุควรปฏิบัติศาสนกิจอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้จิตใจสงบไม่คิดฟุ้งซ่านเกี่ยวกับความสูงอายุของตนเอง ตลอดจนการเสียชีวิต

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยนี้ ศึกษาผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครนครศรีธรรมราชเท่านั้น หากต้องการข้อมูลที่ครอบคลุม ควรศึกษาผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองต่างๆ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบข้อแตกต่างระหว่างความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ต่าง ๆ

2. ควรศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย เป็นต้น

3. ควรมีการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก โดยเน้นประเด็นการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุว่าในกรณีที่มีปัญหาจะดำเนินชีวิตหรือปรับตัวในลักษณะใด



บรรณานุกรม

- เชอริ้ ทองเพ็ญ. (2537). *ความสัมพันธ์ระหว่างความกลัวสภาพการสูงอายุ ความเข้มแข็งในการมองโลก การระลึกถึงความหลัง การสนับสนุนทางสังคม และปัจจัยทางชีวสังคมกับความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดวงภาจิระ เดชประไพ. (2553). *การศึกษาการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การปรับตัว และความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุตอนต้น เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ธาดาวิมล วัตรเวที. (2542). *สุขภาพผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นภาพรชโยวรรณ. (2532). *สรุปผลการวิจัยโครงการวิจัยและผลกระทบทางเศรษฐกิจสังคมและประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรินทร์ เพชรฤทธิ. (2551). *ศักยภาพและความพร้อมในการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช*. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่น, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เพียงจันทร์ เสวตศรีสกุล. (2553). รูปแบบการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนชนบทไทย. *วารสารสาธารณสุขภาคประชาชน*, 26(2), หน้า 31-34.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2551). *เอกสารประกอบการประชุม สศช. ประจำปี 2551 วิสัยทัศน์ประเทศไทยสู่ปี 2570*. กรุงเทพฯ: สหมิตรพรีนติ้งแอนด์พับลิชชิง.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2551). *รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2550*. กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.
- สิริพร สุทธิญา. (2550). *พฤติกรรมการดูแลตนเองกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในสวนรมณีนาถ กรุงเทพมหานคร*. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
-