

รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี จังหวัดชลบุรี

The way of life of the over 100 years elderly in Chonburi Province, Thailand

ดร.สมโภชน์ อนนทสุข*

ดร.กชกร สังขชาติ**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี จังหวัดชลบุรี เปรียบเทียบรูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยตามการรับรู้ของผู้สูงวัยที่มีความสุขและไม่มีความสุข และเปรียบเทียบรูปแบบการดำรงชีวิตตามสภาพแวดล้อมทางกายภาพคือ ผู้สูงวัยที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี ในอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี จำนวน 10 ท่าน ผู้ให้ข้อมูลคือผู้สูงวัยเองและลูกหลานหรือผู้ดูแล การเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้วิธีการสัมภาษณ์ระดับลึกประกอบการสังเกตสภาพแวดล้อมและองค์

ประกอบที่เกี่ยวข้อง การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ใช้สถิติร้อยละ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา โดยการจำแนกข้อมูล และจัดหมวดหมู่ตามประเด็นเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

1. รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี ตามกลไกที่สังคมกำหนด แบ่งผู้สูงวัยออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ช่วยเหลือตัวเองได้กับกลุ่มที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ พบว่า ผู้สูงวัยที่ช่วยเหลือตัวเองได้จะทำกิจกรรมประจำวันได้ด้วยตนเองเป็นส่วนใหญ่ ลูกหลานหรือผู้ดูแลจะคอยช่วยเหลือตามความจำเป็น ส่วนผู้สูงวัยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ต้องมีผู้คอย

* อาจารย์ สังกัดภาควิชาวิจัยและวัดผลการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จ.ชลบุรี

** รองศาสตราจารย์ ข้าราชการบำนาญ สังกัดภาควิชาการศึกษานอกระบบ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จ.ชลบุรี

ช่วยเหลือทำกิจวัตรประจำวันให้ทั้งหมด เวลาส่วนใหญ่จะหมดไปกับการนอน ในภาพรวมพบว่า ผู้สูงวัยส่วนใหญ่จะมีระบบขับถ่ายดีทุกวัน ท้องไม่ผูก รับประทานอาหารที่บ้านหรืออาหารจากธรรมชาติ ดื่มน้ำธรรมดา ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ ไม่สามารถทำงานเพื่อหารายได้ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้น้อยและไม่ค่อยได้ออกไปนอกบ้าน

2. รูปแบบการดำรงชีวิตตามการรับรู้ของผู้สูงวัยที่มีความสุขและไม่มีความสุข พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจากการเอาใจใส่จากครอบครัวไม่แตกต่างกัน ผู้สูงวัยที่ไม่มีความสุขเกิดจากช่วยเหลือตัวเองไม่ได้โดยเฉพาะในเรื่องการออกกำลังกาย ในภาพรวมผู้สูงวัยที่ช่วยเหลือตัวเองได้มีความสุขมากกว่าผู้สูงวัยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

3. รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยตามสภาพแวดล้อมทางกายภาพ คือผู้สูงวัยที่พักอาศัยอยู่ในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล มีรูปแบบการดำรงชีวิตคล้ายคลึงกันในด้านภาวะทางสุขภาพ รายได้ที่ต้องพึ่งพาบุตรหลาน ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว กิจกรรมทางสังคมที่ไม่สามารถทำได้ และความปลอดภัย แต่ลักษณะที่อยู่อาศัยแตกต่างกันคือ ผู้ที่อยู่ในเขตเทศบาลมักอยู่ในบ้านที่ใกล้กับบ้านหลังอื่น ๆ หรือเป็นอาคารพาณิชย์ส่วนผู้ที่อยู่นอกเขตเทศบาลมักอยู่ในบ้านเดี่ยวหรือบ้านที่มีพื้นที่บริเวณกว้าง ลักษณะร่วมกันทั้งในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล คือ ถ้าเป็นบ้านของผู้สูงวัยเองจะเป็นบ้านเก่าหลังใหญ่และมีสภาพชำรุด แต่ถ้าเป็นบ้านของลูกหลาน บ้านจะมีลักษณะใหม่และทรงทันสมัย หรือเป็นอาคารพาณิชย์ตามลักษณะอาชีพของลูกหลาน

ข้อเสนอแนะของคณะผู้วิจัยครั้งนี้เสนอแนะให้ผู้ที่ต้องการจะมีอายุยืนอย่างมีความสุข นำรูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี ไปปฏิบัติเสียตั้งแต่แรก เช่น การรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติพอเพียงกับความต้องการของร่างกาย ไม่มากจนเกินไป ดื่มน้ำธรรมดา ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งรักษาสุขภาพจิตของตนเองให้สดชื่น ผ่องใส

ABSTRACT

The purpose of this research was to study the way of life of the over 100 years elderly in Chonburi, to compare the way of life of the over 100 years elderly on the aspect of their happiness and unhappiness and compare the way of life on the aspect of their environmental habitation: in a municipality and non-municipality. The sample was consisted of 10 elderly in Muang District, Chonburi Province. Data collection was made by asking questions, making an interview, environmental observation and other things directly related to the way of life of the elderly or from the descendants or caretakers. The analysis of basic data was by using percentage and qualitative data. Classifications of content was employed to present the findings. The results of the study revealed that:

1. The way of life of the over 100 years elderly was, by social mechanism, divided into 2 groups, one was being able to help themselves, the other was unable to help themselves. The study found that the elderly who helped them-

selves were able to do most routine work themselves. The descendants or caretakers helped them when necessary. The other group who were not able to help themselves had to have helpers and most of the time was passed by sleeping. As a whole, it was found that most elderly open their bowels daily, they ate natural food, drink fresh water, no alcoholic drinks, and did not smoke. They were not able to earn a living and could hardly support others. They usually did not go out.

2. Whether the way of life of the elderly was happy or unhappy, it was found that there was no difference regarding the sense of value from family action. The elderly were not happy because they were not able to help themselves especially in exercises. As a whole it was found that the elderly who were able to help themselves were much happier than those who were not able to help themselves.

3. The way of life of the elderly as to their physical environment: it was found that the elderly who lived in the municipality and non-municipality led their way of life similarly as to health conditions, financial support from descendants, relation with family. They also had to rely on their descendants on social activity and safety. The location of their habitation was different: those who lived in municipality live in a house closing to the others, but those who lived in a non-municipality, the house was desolated in a large area. If the house belonged to the elderly, the house was old, big and deteriorated; if the house belonged to descendants, the

house was new and modern and was in the area closed to the work place of the descendants.

Suggestions: The researchers would like to suggest that those who want longevity should live the way of the over 100 years elderly do; that is, eating natural diet, not too much, of course; drinking fresh water, exercising and having a healthy attitude towards life.

คำสำคัญ (Keywords)

รูปแบบการดำรงชีวิต ผู้สูงวัย ผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการสำรวจสำมะโนประชากรของ U.S. Department of Commerce Economics and Statistics Administration Bureau of the Census ในปี ค.ศ. 1996 พบว่า ประชากรโลกกลุ่มผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวน 550 ล้านคนและคาดว่าในปี ค.ศ. 2025 ประชากรกลุ่มนี้จะมีอายุสูงขึ้นเป็น 1.2 พันล้านคน (U.S. Census Bureau, December, 1996) ซึ่งจะเห็นว่าประชากรกลุ่มนี้จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว สาเหตุที่ทำให้ประชากรกลุ่มดังกล่าวมีอายุยืนขึ้นเนื่องจากปัจจัยหลายประการ เช่น การปรับปรุงเรื่องการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์และมีคุณค่าของอาหารมากขึ้น มีการพัฒนาเรื่องการศึกษาเพิ่มขึ้น และรู้จักวิธีการดูแลตนเองมากขึ้น

เป็นเวลานานกว่า 50 ปีที่ผ่านมา หลายประเทศในเอเชียได้ผ่านขั้นตอนการพัฒนาและการ

เปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างสำคัญยิ่ง ความก้าวหน้าในด้านความเจริญเห็นได้ชัดในประเทศเอเชียฝั่งตะวันออก เช่น ญี่ปุ่น ในปี พ.ศ. 2544 ประชากรมีอายุขัยเฉลี่ยสูงถึง 81 ปี นับว่าเป็นชาติที่มีอายุขัยเฉลี่ยสูงที่สุดในโลก และหนังสือพิมพ์ข่าวสด รายงานว่า คุณทวด คามาโตะ ฮอนโก แห่งเมือง คาโกชิม่า แคนอาทิจ์อุทัยมีอายุยืนที่สุดในโลก เพิ่งจะอายุครบรอบ 115 ปี เมื่อวันที่ 6 กันยายน 2545 (ปราโมทย์ ประสาทกุล, 2545, หน้า 4-5) สำหรับประเทศไทยอายุขัยของคนไทยยืนยาวออกไปเช่นกัน ขณะนี้อายุขัยเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด ผู้ชาย 69.90 และผู้หญิง 74.90 และในส่วนอายุขัยเฉลี่ยเมื่ออายุ 60 ปี (อายุเพิ่ม) ผู้ชาย 20.30 และผู้หญิง 23.90 หมายความว่า จากอายุขัยเฉลี่ยเมื่ออายุ 60 ปี เพิ่มขึ้นนั้นทำให้ผู้สูงอายุชายมีอายุขัยเฉลี่ยเป็น 80.30 และผู้สูงอายุหญิง มีอายุขัยเฉลี่ย 83.90 (มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545, หน้า 1) การที่ผู้สูงอายุเมื่ออายุ 60 ปี แล้วมีอายุขัยเฉลี่ยเพิ่มขึ้นนั้นเป็น เรื่องที่น่าสนใจศึกษา เพื่อเป็นการเตรียมตัว ในการที่จะมีอายุยืนยาวอย่างมีความสุข ดังที่ บรรลุ ศิริพานิช (2529, หน้า 22) ได้กล่าวว่า “ไม่ว่าจะเป็นใครยากดีมีจนอย่างไร มีวาสนาสูงส่งหรือต่ำด้อยเพียงใด ต่างก็อยากมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุขด้วยกันทั้งนั้น การมีชีวิตที่ยืนยาวแต่เต็มไปด้วยความทุกข์นั้น คงไม่มีใครปรารถนา เพราะไม่ทราบว่าจะมีชีวิตยืนยาวไปกับความทุกข์หรือไม่”

การปฏิบัติตนเพื่อให้มีอายุยืนอย่างมีความสุขนั้น จะต้องเริ่มปฏิบัติตนมาแต่เยาว์วัย จนถึงอายุขัยจะมาริเริ่มปฏิบัติกันเมื่อสูงอายุแล้วนั้น จะไม่ได้ผลเท่าที่ควร แต่ก็ยังดีกว่าไม่ได้ปฏิบัติตนเลยเลย จากการศึกษาค้นคว้าพบว่าในปัจจุบัน

ผู้สูงอายุไทยมีอายุยืนอย่างมีความสุขเพิ่มขึ้นมากเมื่อปี พ.ศ. 2529 กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินการสำรวจบุคคลผู้มีอายุยืนที่สุดของแต่ละจังหวัด เพื่อเป็นตัวอย่างสำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ โดยจำแนกเป็นผู้ที่มีอายุยืนซึ่งมีสุขภาพดีและช่วยตัวเองได้กลุ่มหนึ่งและผู้ที่มีอายุยืนที่สุขภาพไม่ดีและช่วยตัวเองไม่ได้ อีกกลุ่มหนึ่ง ผลการสำรวจพบว่า ผู้มีอายุยืนมีอยู่ใน 16 จังหวัด มีจำนวนทั้งสิ้น 35 คน เป็นกลุ่มผู้มีอายุยืนที่มีสุขภาพดีและช่วยตนเองได้ จำนวน 19 คน เป็นชาย 7 คน หญิง 12 คน และในกลุ่มผู้มีอายุยืน มีสุขภาพไม่ดีและช่วยตนเองไม่ได้ จำนวน 16 คน เป็นชาย 7 คน หญิง 9 คน เมื่อทราบผลสำรวจครั้งนั้นแล้ว รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข (นายเทอดพงษ์ ไชยนันทน์) มีความสนใจและให้ทำการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้มีอายุยืน เพื่อจะได้แนวทางในการดำเนินการเกี่ยวกับผู้มีอายุยืนต่อไป จะเห็นว่างานวิจัยเกี่ยวกับการมีอายุยืนของคนไทยยังไม่ค่อยได้ศึกษาและประชาสัมพันธ์เท่าที่ควร ทั้ง ๆ ที่ในปัจจุบันอายุขัยเฉลี่ยของคนไทยได้เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และมีผู้สูงอายุที่อายุยืนเกิน 100 ปี อยู่ทุกจังหวัดทั่วประเทศและควรจะได้ทำการศึกษาวิจัยเพิ่มขึ้น การวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยศึกษาจังหวัดชลบุรี เพราะจังหวัดชลบุรีเป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่ในเขตพัฒนาอุตสาหกรรมชายฝั่งทะเลตะวันออก เป็นจังหวัดที่มีเศรษฐกิจดี ประชาชนส่วนใหญ่มีรายได้ดีเป็นจังหวัดที่มีอาณาเขตติดต่อกับทะเล ทำให้ประชาชนมีสุขภาพดี ได้รับอากาศที่สดชื่น และโปร่งใส จึงทำให้มีอายุยืนอย่างมีความสุข

คณะผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลจากศูนย์บริหารการทะเบียนภาค 2 อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ข้อมูล ณ วันที่ 21 เมษายน 2547 โดย

ยึดถือฐานข้อมูลจากการแบ่งส่วนการปกครองออกเป็น 2 เขตการปกครองคือ เขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล โดยใช้บัญชีบุคคลช่วงอายุ 100 ปี ถึง 120 ปี ในเขตเทศบาลมีจำนวน 107 คน เป็นชาย 40 คน หญิง 67 คน ส่วนนอกเขตเทศบาล มีจำนวน 11 คน เป็นชาย 6 คน และหญิง 5 คน รวมทั้งหมด 118 คน ซึ่งจะเห็นว่าประชากรคนไทยเพียงจังหวัดเดียว มีอายุยืนเกิน 100 ปี เป็นจำนวน 118 คน ซึ่งนับว่าเป็นจำนวนมาก จะเห็นได้ว่าในช่วงที่ผ่านมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2529 ถึง พ.ศ. 2547 จำนวนผู้สูงอายุมีเพิ่มขึ้นจำนวนมาก เพียงจังหวัดชลบุรีจังหวัดเดียวก็มีจำนวนผู้สูงอายุเกินกว่าจำนวนที่สำรวจได้ทั่วประเทศเมื่อปี พ.ศ. 2529 ซึ่งอาจจะเป็นเพราะมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นมากจริง ๆ หรือระบบการจัดเก็บและสำรวจข้อมูลดีขึ้นก็ได้

คณะผู้วิจัยตระหนักดีว่าประชากรกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่ทรงคุณค่าและมีคุณค่ายังต่อครอบครัว สังคมและประเทศชาติ ควรจะได้รับการสนับสนุนให้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศในทุก ๆ ด้านแบบครบวงจร โดยเฉพาะเรื่องการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อให้มีอายุยืนอย่างมีความสุข เพื่อนำผลการวิจัยไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนการจัดการศึกษาทั้งในระบบ นอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย ให้กับประชาชนรุ่นหลังได้ศึกษา เรียนรู้จากผลการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ และจะส่งผลให้ประชาชนคนไทยได้เตรียมตัวเพื่อให้มีอายุยืนอย่างมีความสุข

คณะผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาวิถีดำรงชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อให้มีอายุยืนอย่างมีความสุข ผลการวิจัยจะได้เป็นข้อมูลพื้นฐานให้กับประชาชนคนไทยทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะประชาชนคนไทยที่เกิด

ในยุคของการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยี ไร้พรมแดน สามารถนำวิธีปฏิบัติไป ผักผ่อน พัฒนาตนเองตั้งแต่เยาว์วัย เพื่อให้เป็นผู้ที่มีอายุยืนอย่างมีความสุข วัยสูงอายุเป็นกลุ่มเป้าหมายหนึ่งที่รัฐบาลมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนอย่างมีความสุข สอดคล้องเหมาะสมกับสภาพบริบทของสังคมไทย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบการดำรงชีวิต ของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบรูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามการรับรู้ของผู้สูงวัยที่มีความสุขและไม่มีความสุข
3. เพื่อเปรียบเทียบรูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ตามสภาพแวดล้อมทางกายภาพ คือ ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี จำนวน 118 คน ตามข้อมูลของการปกครอง (ศูนย์บริหารการทะเบียน ภาค 2, 21 เมษายน 2547)
2. กลุ่มตัวอย่าง ใช้การสุ่มแบบชั้น จากกรอบประชากรจำแนกตามสภาพแวดล้อมทางกายภาพ คือ ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลที่คณะผู้วิจัยสามารถเข้าถึงได้มีจำนวน 10 คน
3. กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถให้คำตอบเองได้ เนื่องจากมีข้อจำกัดทางกายภาพทางกายภาพ

เช่น พุดไม่ได้ ตาเสีย หูตึง คณะผู้วิจัยใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ลูกหลานและผู้ดูแลแทน

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบบันทึกข้อมูลและแนวการสัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงวัย เช่น กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวง (2529) บรรลุ ศิริพานิช (2529) ชุติศักดิ์เวชแพทย์ (2532) สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ (2542, 2544) เป็นต้น

แบบบันทึกข้อมูล ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปของผู้สูงวัยแต่ละคน เช่น เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส จำนวนบุตร โรคประจำตัว ยาที่ใช้เป็นประจำ การพักผ่อนนอนหลับ ระดับสุขภาพการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร สถานที่พักอาศัย ระบบการขับถ่าย และกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น

แนวการสัมภาษณ์ประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับ กิจกรรมประจำวัน การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การดูแลสุขภาพ ความรู้สึกต่อตนเอง ความรู้สึกต่อผู้อื่นที่อยู่ร่วมกับการมีสังคมกับผู้อื่น รายได้รายจ่าย กิจกรรมทางศาสนา และความเชื่อเกี่ยวกับภพหน้า

2. การหาคุณภาพของเครื่องมือ คณะผู้วิจัยได้นำแบบบันทึกข้อมูลและแนวการสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรง (Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงวัยจำนวน 3 ท่านพิจารณา คือ

2.1 นายแพทย์เอก ธนะสิริ อติตรอง ปลัดกรุงเทพมหานคร ผู้ริเริ่มก่อตั้ง “ชมรมอยู่ 100 ปี ชีวิตเป็นสุข”

2.2 รองศาสตราจารย์ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

2.3 ศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล มหาวิทยาลัยมหิดล

เมื่อผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือการวิจัยแล้วคณะผู้วิจัยได้ทำการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือให้มีความสมบูรณ์มากขึ้นตามข้อเสนอแนะที่ได้รับก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลจริง

วิธีการที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. คณะผู้วิจัยเดินทางไปยังบ้านที่อยู่อาศัยของผู้สูงวัยที่เป็นตัวอย่างตามวันเวลาที่ได้นัดหมายเอาไว้ล่วงหน้าแล้ว

2. พบปะทักทายกับญาติและผู้ดูแลผู้สูงวัย แจ้งวัตถุประสงค์ของการเก็บรวบรวมข้อมูลให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทราบ พร้อมทั้งขออนุญาตบันทึกเสียงการสนทนาและถ่ายภาพบรรยากาศการสนทนา

3. เข้าพบผู้สูงวัยเพื่อทำความเคารพและแนะนำตัวคณะผู้วิจัย

4. เริ่มต้นการสนทนาด้วยเรื่องทั่ว ๆ ไป เพื่อสร้างความคุ้นเคยทั้งกับผู้สูงวัยเอง ญาติ และผู้ดูแล และสร้างบรรยากาศการสนทนาให้มีลักษณะเป็นกันเอง

5. สอบถามข้อมูลเบื้องต้นของผู้สูงวัยจากตัวผู้สูงวัยเอง ญาติหรือผู้ดูแล และขอดูหลักฐานสำคัญหรือเอกสารที่น่าสนใจต่าง ๆ ตามความเหมาะสม

6. สัมภาษณ์ข้อมูลรูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยจากตัวผู้สูงวัยเอง ญาติหรือผู้ดูแลตามแนวสัมภาษณ์ที่กำหนดขึ้นและสอบถามระดับลึกลงไปในเรื่องละเอียดต่าง ๆ ไม่คาดคั้นคำตอบ

ในกรณีที่ตอบไม่ได้แต่จะใช้วิธีการซักถามกระตุ้น (Probe) ให้ผู้ให้ข้อมูลแสดงความคิดเห็นออกมา ในกรณีที่ผู้สูงวัยรู้สึกเหนื่อยจากการตอบคำถาม จะให้ผู้สูงวัยหยุดพัก และสัมภาษณ์ญาติหรือผู้ดูแลแทน สำหรับผู้สูงวัยที่อาศัยอยู่กับลูกหลานหลายคน และทุกคนมารวมอยู่พร้อม ๆ กัน จะทำการสนทนากลุ่มในประเด็นปลีกย่อยต่าง ๆ ไปพร้อมกับการศึกษาข้อมูลหลัก

7. ขณะที่ทำการสัมภาษณ์จะมีการสังเกตสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตของผู้สูงวัย สีนํ้า แววดา และกริยาท่าทางของญาติ ลูกหลาน หรือผู้ดูแล ประกอบกันไปด้วย และจะจดบันทึกข้อมูลจากการสังเกตหลังจากออกจากสนามที่เก็บข้อมูลแล้ว

8. เมื่อได้ข้อมูลครบถ้วน เพียงพอตามประเด็นที่ต้องการแล้ว คณะผู้วิจัยจะยุติการสัมภาษณ์ โดยการทบทวนประเด็นสำคัญต่าง ๆ เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลแสดงความคิดเห็นอื่น ๆ เพิ่มเติม จากนั้นคณะผู้วิจัยได้กล่าวขอบคุณและมอบของที่ระลึกแก่ผู้สูงวัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง ใช้สถิติบรรยาย โดยการแจกแจงความถี่ และร้อยละ

2. รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี จังหวัดชลบุรี ใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา สำหรับงานวิจัยเชิงคุณภาพ

3. การเปรียบเทียบรูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี จังหวัดชลบุรี ตามการรับรู้ของผู้สูงวัยที่มีความสุขและไม่มีความสุข ใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา

4. การเปรียบเทียบรูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี จังหวัดชลบุรี ตามสภาพแวดล้อมทางกายภาพ คือในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล ใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา

สรุปผลการวิจัย

การศึกษารูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 80) เป็นชาวชลบุรีโดยกำเนิด (ร้อยละ 60) ไม่เคยได้รับการศึกษาในโรงเรียน (ร้อยละ 70) ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 80) นอนหลับสนิททั้งในตอนกลางวันและตอนกลางคืน (ร้อยละ 80) พักอาศัยในเขตเทศบาล (ร้อยละ 60) มีความจำดี (ร้อยละ 80) มีความสามารถในการมองเห็น และการได้ยิน (ร้อยละ 50) ทุกคนนับถือศาสนาพุทธ มีสถานภาพสมรสเป็นหม้าย ไม่ได้ประกอบอาชีพแล้ว และต้องมีผู้ดูแลให้ความช่วยเหลือ

2. รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี จังหวัดชลบุรี

ก. รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี จังหวัดชลบุรี ตามกลไกที่สังคมกำหนด

ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงวัยที่ศึกษาแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ช่วยตัวเองได้กับกลุ่มที่ช่วยตัวเองไม่ได้ ทั้งสองกลุ่มมีปัจจัยร่วมที่สำคัญคือ

ลูกหลานหรือผู้ดูแล รูปแบบในการเลี้ยงดูและดูแลผู้สูงวัย พบว่าจะช่วยเหลือในการ

ทำกิจวัตรประจำวันในเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพ ด้านค่าใช้จ่าย และจัดหาสิ่งของที่จำเป็นให้แก่ผู้สูงวัย

ตัวผู้สูงวัยเอง รูปแบบในการดำรงชีวิตพบว่า มีระบบขับถ่ายดีทุกวัน ท้องไม่ผูก ส่วนใหญ่ชอบรับประทานข้าวสวยมากกว่ารับประทานข้าวต้มชอบรับประทานอาหารพื้นบ้านหรืออาหารจากธรรมชาติ เช่น ผักสดกับน้ำปลาร้า ปลาทูนึ่ง พริกป่น พริกสด ฟักทองนึ่ง น้ำส้ม กส่าย ขนมหั่วย สาอุเปือก เป็นต้น ดื่มน้ำธรรมดาหรือน้ำอุ่น ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ ไม่สามารถทำงานเพื่อหารายได้ ไม่ค่อยได้ออกไปนอกบ้าน ให้ความช่วยเหลือครอบครัวได้น้อย บางท่านมีอาการหลงลืม มีปัญหาเรื่องการได้ยินและเรื่องสุขภาพแต่ไม่รุนแรง

กลุ่มผู้สูงวัยที่ช่วยตัวเองได้ รูปแบบในการดำรงชีวิต พบว่าทำกิจส่วนตัวได้ด้วยตัวเอง เป็นส่วนใหญ่ มีการนอนพักผ่อนในตอนกลางวัน และหลับสนิท การนอนในตอนกลางคืนหลับสนิท การรับประทานอาหารขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละท่าน ช่วยงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ภายในครอบครัว พูดคุยกับลูกหลานได้ทุกเรื่องและคุยกับเพื่อนที่มาเยี่ยม ลูกหลานดูแลสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงวัยตามความจำเป็น บางครั้งลูกหลานพาไปนอกบ้าน และบางท่านได้เงินช่วยเหลือจากรัฐบาล

กลุ่มผู้สูงวัยที่ช่วยตัวเองไม่ได้ รูปแบบในการดำรงชีวิต พบว่าต้องมีผู้ช่วยเหลือทำกิจวัตรประจำวันให้ทั้งหมด เวลาส่วนใหญ่จะหมดไปกับการนอน มีการนอนทั้งกลางวันและกลางคืน ระบบขับถ่ายเริ่มมีปัญหา บางท่านชอบอาหาร

รสจัด ไม่รับประทานอาหารเสริมพิเศษ ช่วยขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในแก่ลูกหลาน ไม่ค่อยพูดกับลูกหลานและผู้อื่นเพราะมีปัญหาด้านการได้ยิน ลูกหลานและผู้ดูแลช่วยเหลือสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงวัยทั้งหมด ไม่ได้ออกไปนอกบ้าน

ข. รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี จังหวัดชลบุรี ที่เกิดจากลักษณะของตัวผู้สูงวัย

รูปแบบการดำรงชีวิตมีปัจจัยร่วมที่สำคัญพบว่า ผู้สูงวัยทุกท่านมีผู้ช่วยเหลือในการดูแลสุขภาพในเรื่องการรักษาความสะอาด การดูแลเมื่อเจ็บป่วย รู้สึกดีใจ เป็นภาระแก่ลูกหลาน ขอมรับว่าลูกหลานและผู้ดูแลมีความสำคัญสำหรับตนเอง มีความสุขเมื่อได้อยู่กับลูกหลาน ไม่มีเป้าหมายว่าจะทำอะไรในชีวิต ไม่สามารถออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน

กลุ่มผู้สูงวัยที่ช่วยตัวเองได้ รูปแบบในการดำรงชีวิต พบว่าจะทำกิจกรรมที่เคยชื่นชอบหรือประทับใจในอดีต ออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ ดูแลสุขภาพทั่วไปด้วยตนเอง ภูมิใจที่ลูกหลานมาหา ภูมิใจที่ตนเองอายุยืนยาว ส่วนน้อยมีความหวาดระแวงว่าจะมีผู้มาขโมยเงินและกลัวถูกทอดทิ้ง ไม่ชอบให้ใครมาวุ่นวาย มีความสุขที่ได้ให้เงินทองแก่ลูกหลาน มีความอบอุ่นเมื่ออยู่กับลูกหลาน บางท่านต้องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวหรือต้องการช่วยหารายได้ มีการทำกิจกรรมทางศาสนาที่แตกต่างกัน

กลุ่มผู้สูงวัยที่ช่วยตัวเองไม่ได้ รูปแบบในการดำรงชีวิต พบว่า ชอบกิจกรรมที่ทำให้

ตนเองมีความสะอาดและรู้สึกผ่อนคลาย ออกกำลังกายได้น้อยต้องมีผู้ช่วยเหลือ ภูมิใจที่อยู่บ้านของตนเองและของลูกหลานและ ภูมิใจที่ลูกหลานประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่รู้สึกที่ไม่ดีต่อผู้ใด ผู้ที่มีการรับรู้น้อยจะไม่แสดง ความรู้สึกว่าชอบอะไร แต่รู้สึกเบื่อหน่ายและ อยากรตาย

3. ผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำรง ชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี จังหวัดชลบุรี ตาม การรับรู้ของผู้สูงวัยที่มีความสุขและไม่มีความสุข

ปัจจัยร่วมที่สำคัญพบว่า ความรู้สึก มีคุณค่าในตนเองของผู้สูงวัยไม่แตกต่างกัน แต่ผู้สูงวัยที่มีความสุขและไม่มีความสุขแตกต่างกัน ในด้านการช่วยเหลือ โดยผู้สูงวัยที่ช่วยเหลือ ได้มีความสุขมากกว่า ความรู้สึกกดดันในชีวิต ของผู้สูงวัย โดยทั่วไปไม่แตกต่างกัน

การเปรียบเทียบรูปแบบการดำรงชีวิต ของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี จังหวัดชลบุรี ตาม สภาพแวดล้อมทางกายภาพคือในเขตเทศบาลและ นอกเขตเทศบาล

ปัจจัยร่วมพบว่า มีรูปแบบการดำรงชีวิต คล้ายคลึงกันในเรื่องภาวะทางสุขภาพ มีลักษณะ เดียวกัน ทั้งผู้สูงวัยที่ช่วยเหลือได้และช่วยเหลือ ไม่ได้ อยู่ในสภาพแวดล้อมทั้ง 2 แบบ สถานภาพ ทางการเงิน พบว่า ผู้สูงวัยอยู่ในเขตที่พักอาศัย ที่แตกต่างกันมีลักษณะเดียวกันคือไม่สามารถ หารายได้ด้วยตนเอง ต้องอาศัยลูกหลานในด้าน ค่าใช้จ่าย ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว ของผู้สูงวัยทั้ง 2 เขตที่พักอาศัยพบว่าไม่แตกต่างกัน กิจกรรมทางสังคม พบว่าผู้สูงวัยจากในเขต

เทศบาล และนอกเขตเทศบาลไม่แตกต่างกัน คือไม่สามารถมีกิจกรรมทางสังคมได้แล้ว ความปลอดภัย พบว่าผู้สูงวัยในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาลไม่แตกต่างกันเนื่องจาก ทุกท่านใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในบ้าน มีลูกหลาน และผู้ดูแลคอยช่วยเหลือ

4. ผลการเปรียบเทียบรูปแบบการดำรง ชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปี จังหวัดชลบุรี ตาม สภาพแวดล้อมทางกายภาพ คือในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล

ความแตกต่าง รูปแบบการดำรงชีวิต ของผู้สูงวัยใน 2 เขต พบว่ามีความแตกต่างในเรื่อง ของลักษณะที่อยู่อาศัย ดังนี้

ในเขตเทศบาล พบว่า บ้านมักจะอยู่ ใกล้ชิดกับบ้านหลังอื่น ๆ หรือเป็นอาคารพาณิชย์ และเพื่อนบ้านใกล้ชิดของผู้สูงวัยจะมาเยี่ยมเยียน มากกว่าเพื่อนบ้านของผู้สูงวัยอยู่นอกเขตเทศบาล

นอกเขตเทศบาล พบว่า บ้านพักจะเป็น บ้านเดี่ยวหรือมีพื้นที่ในบริเวณกว้าง และเพื่อน ใกล้ชิดจะไม่ค่อยได้มาเยี่ยมเยียน

ลักษณะร่วมกัน บ้านในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาล ถ้าบ้านเป็นของผู้สูงวัยเอง จะเป็นบ้านเก่า หลังใหญ่และมีสภาพชำรุด แต่ถ้าเป็นบ้านของลูกหลาน บ้านจะมีลักษณะ ใหม่และทรงบ้านทันสมัย หรือเป็นอาคาร พาณิชยกรรมตามลักษณะอาชีพของลูกหลาน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับนำผลวิจัยไปใช้ รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยเพื่อ อายุยืน

1. **มีสุขภาพจิตดี** มีอารมณ์แจ่มใส ยอมรับสภาพการเสื่อมถอยของร่างกาย ไม่โกรธง่าย ไม่น้อยใจง่าย ไม่หวนคร่ำครวญ มีความสุขเมื่ออยู่กับลูกหลาน มีความสุขเมื่อได้ให้เงินทอง และทรัพย์สินสมบัติแก่ลูกหลาน จิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง มีความสุขเมื่อได้ช่วยเหลือครอบครัวและสังคมเป็นต้น

2. รักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ

2.1 รับประทานอาหารธรรมชาติ เน้นคุณค่าของอาหาร รับประทานอาหารเนื้อปลา มากกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ รับประทานอาหาร ผลไม้เป็นประจำ และดื่มน้ำธรรมชาติวันละ 6-8 แก้ว ไม่เครียดจะทำให้ระบบขับถ่ายดีเบตาตัว ไม่อึดอัด

2.2 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ตามความเหมาะสมของร่างกายและตามธรรมชาติของร่างกาย คือร่างกายจะต้องมีการเคลื่อนไหว ถ้าหยุดการเคลื่อนไหว เส้นเอ็นและข้อต่อต่าง ๆ จะยึดแน่น เคลื่อนไหวไม่ได้ จะเจ็บปวดมาก นำไปสู่การเป็นอัมพาต

2.3 นอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่ หลีกเลี่ยงการนอนดึก

2.4 งดเว้นการดื่มสุรา และสูบบุหรี่ โดยเด็ดขาด เพราะว่ายาเสพติดดังกล่าวจะทำให้สุขภาพแย่ลง และทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย

2.5 รักษาสุขภาพในช่องปากให้สมบูรณ์แข็งแรง ทั้งฟันและเหงือก หลีกเลี่ยงการขบเคี้ยวของแข็ง แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ตื่นนอนและก่อนนอน เมื่อแปรงฟันเสร็จแล้วใช้น้ำมือนวดเหงือกและแปรงลิ้นด้วย

2.6 อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี รักษาความสะอาดของบ้านเรือน เครื่องใช้ ให้น้ำอยู่

และสะอาดอยู่เสมอ โดยเฉพาะผู้สูงวัยที่ช่วยตัวเองไม่ได้ ลูกหลานหรือผู้ดูแลจะต้องช่วยกันรักษาความสะอาดอยู่เสมอ โดยเฉพาะของใช้ประจำ ที่นอน หมอนมุ้ง จะต้องไม่มีกลิ่นอับ เพราะจะส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงวัย

3. **อยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น** ผู้สูงวัยที่ช่วยตัวเองได้และช่วยตัวเองไม่ได้ ถ้าอยู่ในครอบครัวอบอุ่นสามารถจะมีอายุยืนและเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรแก่ลูกหลานไปได้ยาวนานแสนนาน ครอบครัวอบอุ่นประกอบไปด้วยปู่ย่าตายายพ่อแม่ พี่น้อง ลูกหลาน เล่นเป็นต้น บุคคลหลายวัย ถ้าได้อยู่บ้านเดียวกันสามารถจะปรับเรื่องวัยให้อยู่ด้วยกันได้ ผู้อาวุโสจะได้อบรมสั่งสอนผู้น้อย จะเชื่อฟังและปฏิบัติตาม ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เอื้ออาทรต่อกัน และมีความสุข ความอบอุ่นกันทุกฝ่าย

4. **กิจกรรมทางศาสนา** ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ จะทำจะคิดด้วยความรอบคอบ มีสติอยู่ตลอดเวลา ผู้สูงวัยจะทำกิจกรรมศาสนาอยู่เป็นประจำ เช่น ไหว้พระ สวดมนต์ก่อนนอน ทำให้สุขภาพจิตดีมีความสุขและไม่กลัวตาย

สถาบันครอบครัว

1. ควรสืบทอดให้มีลักษณะครอบครัวขยายคงอยู่ในสังคมไทยต่อไป ครอบครัวขยายเป็นครอบครัวอบอุ่น ซึ่งประกอบไปด้วย ปู่ย่าตายาย พ่อแม่ พี่น้อง ลูกหลาน และเหลนพักอาศัยอยู่บ้านเดียวกัน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ผู้อาวุโสสามารถให้คำแนะนำในการแก้ปัญหา นำไป สู่ความสุขได้ และทำให้ลูกหลานมีความสุขกันเอื้ออาทรต่อกัน ซึ่งได้แบบอย่างที่ดีมาจากพ่อแม่ที่ปฏิบัติต่อปู่ย่าตายายบางครอบครัวปฏิบัติต่อทวดด้วยจึงทำให้เป็นครอบครัวอบอุ่น

2. ควรสนับสนุนการเพิ่มศักยภาพของสถาบันครอบครัวให้มีความสุขและมั่นคงเพื่อทำหน้าที่ของครอบครัวอย่างสมบูรณ์ สมาชิกของครอบครัวจะต้องได้รับการศึกษาทั้งในระบบนอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัยเพื่อนำไปสู่การศึกษาตลอดชีวิต

3. เพื่อสร้างจิตสำนึกของลูกหลานตามแนวพระพุทธศาสนาที่บัญญัติไว้ว่า ทิส 6 คือ ทิสตะวันตกหรือทิศเบื้องหน้า ได้แก่ มารดาบิดาท่านเลี้ยงเราแล้ว เราจะต้องเลี้ยงท่านตอบ และแสดงความกตัญญูทดแทนที่ต่ออนุภรรยา และผู้มีพระคุณ

4. ให้ความรู้เกี่ยวกับการมีครอบครัวเพื่อสร้างพันธกรรมที่ดี เพราะพันธกรรมสามารถถ่ายทอดสู่ลูกหลานได้ ดังนั้น ชายหญิงวัยเจริญพันธุ์รุ่นใหม่ควรมีความรู้และความพร้อมของการสร้างครอบครัวใหม่ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ เพื่อเตรียมการมีบุตรที่มีคุณภาพ มีความเข้าใจเกี่ยวกับวงจรชีวิตและพร้อมที่จะเป็นผู้สูงอายุมีสภาพดีต่อไป

สถาบันการศึกษา

ควรพัฒนาหลักสูตรครอบครัวศึกษาทั้งในระบบ นอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อให้ทุกเพศทุกวัย ได้ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการมีอายุหรือผู้สูงอายุให้ทันต่อเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อรองรับกับจำนวนผู้สูงวัยที่เพิ่มขึ้น รวมทั้งมีการพัฒนาพ่อแม่ ครูอาจารย์ หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องครอบครัวศึกษาเพิ่มขึ้นเพื่อนำไปสอนหรือสอดแทรกความรู้ได้ในทุกสถานการณ์

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานและองค์กรที่รับผิดชอบงานด้านผู้สูงวัยควรมีการวางแผนการดำเนินงานรองรับ ปริมาณผู้สูงวัยที่มีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้น เช่น ผู้สูงวัยที่ช่วยตัวเองได้ ควรจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคมกับบุคคลอื่นเพื่อสร้างความสุขและคุณค่าทางจิตใจ ผู้สูงวัยที่ช่วยตัวเองไม่ได้ควรจัดกิจกรรมให้ความรู้แก่บุตรหลานและผู้ดูแลในแนวทางที่ถูกต้องทั้งทางสุขภาพร่างกายและจิตใจ มีหน่วยงานให้ความช่วยเหลือและให้คำแนะนำในแนวทางที่เหมาะสม มีกองทุนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย เผยแพร่ความรู้ด้านผู้สูงวัยโดยใช้รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยอายุเกิน 100 ปีเป็นตัวอย่างของผู้สูงวัยในช่วงวัยต่าง ๆ เพื่อเป็นข้อมูลช่วยในการปรับตัวและการเตรียมปรับสภาพการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจของผู้สูงวัยเองและผู้ที่เกี่ยวข้องต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรจะได้ทำวิจัยเรื่องรูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยเพื่อการมีอายุยืนอย่างมีความสุขหรือเรื่องทำนองนี้ของคนไทย ในเชิงคุณภาพกับทุกจังหวัดหรือทุกภาคในทุก 2 ปี แล้วนำผลวิจัยออกเผยแพร่เพื่อให้ชาวไทยได้เตรียมรับการมีอายุยืนที่เพิ่มขึ้นเพื่อให้มีปัญหาน้อยที่สุด

2. ควรจะได้ทำงานวิจัยในเรื่องทำนองนี้ร่วมกันกับต่างประเทศ โดยเฉพาะประเทศในแถบเอเชีย เพื่อนำผลการวิจัยมาเปรียบเทียบกับวิถีชีวิตของคนไทยกับการมีอายุยืนอย่างมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

- กชกร สังขชาติ. (2538). **ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ**. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- _____. (2541). **รายงานการวิจัยความคิดเห็นของผู้สูงอายุและบุตรธิดาต่อการอยู่อาศัยในสถานสงเคราะห์คนชรากับคุณค่าทางสังคมไทย**. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- _____. (2545). **รายงานการวิจัยความต้องการบริการสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดชลบุรี**. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวง. (2529). **คนไทยอายุยืน**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วิทยาลัยประชากรศาสตร์. (2002). **2002 ประชากรโลก**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. แผ่นพับ.
- เจก ชนะสิริ. (2547, 30 มกราคม). **ชีวิตตั้งต้นเมื่อ 80**. วิทยากรบรรยายโครงการปัจฉิมนิเทศข้าราชการเกษียณอายุ ประจำปี พ.ศ. 2547.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย. (2532). **การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุเพื่อให้มีอายุยืน**. กรุงเทพฯ: สุภาวนิชาการพิมพ์.
- ดนัย ไชโยธา. (2543). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- เทพินทร์ พัทธนาภิรักษ์. (2538). **การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัวกับการเลี้ยงดูและดูแลผู้สูงอายุ**. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ไทยรัฐ. (2546, 11 สิงหาคม). พบแม่เฒ่า 114 ปี เผยยาโป๊ที่เด็ด. **ไทยรัฐ**, (หน้า 1, 19).
- นภาพร ชโยวรรณ. (2545). **ประชากรสูงอายุไทย. ใน ผู้สูงอายุในประเทศไทย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บรรณ ศิริพานิช. (2529). **ทำอย่างไรอายุจึงยืนยาวอย่างมีความสุข**. ใน สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข, **คนไทยอายุยืน** หน้า 22-23. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- ประโมทย์ ประสาทกุล. (2544-2545, ธันวาคม - มกราคม). **คนไทยจะอายุยืนได้อีกกี่ปี. ประชากรและการพัฒนา**, 22, 4-5.
- ปรีชา อุปโยคินและคณะ. (2541). **ไม้ใกล้ฝั่ง: สถานภาพและบทบาทผู้สูงอายุไทย**. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล เอกสารกองบริหารงานวิจัย ที่ 012/41, เจริญการพิมพ์.
- มหาวิทยาลัยมหิดล. (2545, 1 มกราคม). **อายุไขเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด (ปี) อายุไขเฉลี่ยเมื่ออายุ 60 ปี (อายุเพิ่ม)**. **สารประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล**, 11, 1.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2545). **ครอบครัวและผู้มีอายุ. ใน ผู้สูงอายุในประเทศไทย**. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริน (นามแฝง). (2546). **อายุรเวทศาสตร์แห่งชีวิต**. กรุงเทพฯ: เพ็ญฟ้า พรินติ้ง.

ศูนย์บริหารการทะเบียน ภาค 2. (21 เมษายน 2547). **บัญชีบุคคลตามช่วงอายุต่างๆ อายุ 100 ปี ถึง 120 ปี.**

ชลบุรี: ศูนย์บริหารการทะเบียน ภาค 2.

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2541). **การศึกษาคุณลักษณะผู้สูงอายุ**

ไทยที่มีอายุยืนเกิน 100 ปี พ.ศ. 2539. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.

_____. (2544). **9 ประการเพื่อชีวิตสดใสวัยสูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 4).** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์
การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

_____. (2544). **อาหารสำหรับผู้สูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 5).** กรุงเทพฯ: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุลและคณะ. (2545). **ผู้สูงอายุในประเทศไทย.** กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

อารีย์ วชิระมโน. (2546, กรกฎาคม). อายุเกิน 100 ยังน้อยเกินไป. **รักบ้านเกิด**, 2, 32-33.

Allgeier, A. R., & Allgeier, E. R. (1995). *Sexual interactions* (4th ed.). Lexington, MA: D. C. Health &
Company.

Knowles, Malcolms. (1970). *The modern practice of adult education*. New York: Association Press.

Mooney, L. A., Knox, D., & Schacht, C. (1997). *Understanding social problems*. St. Paul, MN: West
Publishing Company.

Mynatt, C. R., & Doherty, M. E. (1999). *Understanding human behavior*. Boston MA: Allyn & Bacon.

U.S. Census Bureau. (1996, December). *"Global Aging into 21st Century"* Washington DC: U.S.

Department of Commerce, Bureau of the Census, National Institute an Aging.