



การดำเนินชีวิตของศตวรรษิกชน Life Style of Over 100 Years Elderly

ชาติชาย พิมพ์ศรี (Chatchai Pimsri)*

ดร.สุวรี ศิวะแพทย์ (Dr.Suwaree Siwapat)**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตของศตวรรษิกชน ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยศตวรรษิกชน ที่พักอาศัยในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 5 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์เนื้อหา โดยการจำแนกข้อมูลและหมวดหมู่ตามประเด็นเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างศตวรรษิกชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ โดยมีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ความมั่นคงทางวัตถุและการเงิน ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงวัยอาศัยอยู่กับบุตรหลาน มีบ้านเป็นของตนเอง ทำให้มีความมั่นคงปลอดภัย สภาพร่างกายแข็งแรงตามวัย สามารถช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวันได้ ทางด้านทรัพย์สินเงินทอง ได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจากรัฐบาลเป็นรายเดือน และอีกส่วนได้รับจากลูกหลานในลักษณะการดูแลค่าใช้จ่าย 2) สุขภาพ กิจวัตรประจำวัน สุขภาพอนามัย ผู้สูงวัยเกือบทั้งหมดช่วยเหลือตนเองได้ ใช้การเดินเป็นการออกกำลังกาย รับประทานได้ตามปกติ ส่วนใหญ่ไม่ได้รับประทานอาหารเสริม หรือสมุนไพรบำรุงกำลัง โดยทั่วไปดื่มนม หรือ โอวัลติน เป็นประจำ สุขภาพโดยทั่วไปอยู่ในระดับดี เจ็บป่วยรักษาตามอาการ ไม่ได้ตรวจสุขภาพประจำปี ที่โรงพยาบาล ยกเว้นผู้ที่มิโรคประจำตัว 3) สัมพันธภาพกับผู้อื่น ผู้สูงวัยมีกิจกรรมร่วมกับครอบครัวเป็นส่วนมาก รับรู้ข่าวสารจากสื่อ หรือพูดคุยกับลูกหลาน เพื่อนบ้าน รวมทั้งเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข บางท่านยังคงเป็นที่ปรึกษา ปัญหาต่าง ๆ ให้กับลูกหลาน 4) กิจกรรมในชุมชน สังคม บ้านเมือง ผู้สูงวัยส่วนมากลดบทบาทลงจากเดิมที่เคยมีส่วนร่วมทั้ง กิจกรรมของรัฐ และชุมชน ปัจจุบันยังคงเหลือกิจกรรมทางศาสนา หรือ วัฒนธรรมประเพณีที่เกี่ยวข้อง กับชุมชน เป็นบางโอกาส เนื่องจาก สภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวย ผู้สูงวัยยังคงรักษาวัฒนธรรมท้องถิ่น ไม่ว่าจะเป็นอาหารการกิน การแต่งกาย รวมทั้งความนิยมชมชอบ ศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน

คำสำคัญ: การดำเนินชีวิต, ศตวรรษิกชน, คุณภาพชีวิต

Keywords: Life Style, Over 100 Years Elderly, Quality of Life

* นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

** รองศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น



Abstract

The objective of this research was to study the life style of the elderly persons in the North-eastern Region.

The samples were 5 elderly persons whose ages were over 100 years living in the North-eastern Region. The instrument using in this study was the Questionnaire of Quality Life Style. Data were analyzed by calculating the percentage. For Qualitative Data Analysis, the Content Analysis was performed classifying data and group based on issue of content.

The research findings found that the samples had quality Life Style including: 1) the security in objective and finance: the research findings found that the elderly lived with their offspring, and had their own house. As a result, they had security and strong physical health based on their age. They could help themselves in performing their own daily life. For their asset and property, they received their life pension monthly from the government and also from their children as for expenditure. 2) For their health, daily life activity, health and hygiene, almost all of elderly persons could be able to help themselves, walk as their exercise, eat as usual. Most of them didn't eat supplementary food or herb to enhance their health. In general, they drank milk or hot chocolate regularly. Their general health was at "Good" level. When they were sick, they were treated based on symptom. They did not have their health check annually at hospital except those with chronice illness. 3) For inter personal relationship, the elderly persons mostly participated in activities with their family. They received news from media, or talking with their children, neighbors, and public health officers. Some of them were the consultants for their offspring to solve problems. 4) For activities in community, society, and country, most of elderly persons decreased their role from the former time went they used to participate in both of public and community activities. At present, they participated in religious activity related culture or tradition with community in some occasions. They still preserved their local culture such as food, dressing, and local cultural art.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของโลกเป็นสาเหตุให้สัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น องค์การสหประชาชาติได้คาดการณ์ไว้ว่า สัดส่วนของผู้สูงอายุโลก หรือผู้ที่มียายุ 65 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 5.9 ในปี พ.ศ.2523 เป็นร้อยละ 9.7 ในปี พ.ศ.2568 (อดุลย์ วิริยเวศกุล, 2538) สอดคล้องกับการสำรวจสำมะโนประชากรของ U.S. Department of Commerce Economics and Statistics Administration Bureau of the Census ในปี ค.ศ. 1996 พบว่า ประชากรโลกกลุ่มผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวน 550 ล้านคน และคาดว่าจะในปี ค.ศ. 2025

ประชากรกลุ่มนี้จะมีอายุสูงขึ้นเป็น 1.2 พันล้านคน ในทำนองเดียวกันข้อมูลจากการสำรวจในปี พ.ศ. 2548 ประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุประมาณ 7 ล้านคน หรือร้อยละ 10.4 ของประชากรทั้งประเทศ และคาดว่าจะเพิ่มเป็นร้อยละ 13.4 ในปี พ.ศ. 2558 และร้อยละ 15.3 ในปี พ.ศ. 2563 โดยปัญหาจะเริ่มรุนแรงขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 เริ่มเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ สังคมไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ข้อมูลดังกล่าวอาจยืนยันได้จาก จำนวนผู้สูงอายุ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จำแนกตามรายอายุ ปี พ.ศ. 2552 และ พ.ศ. 2568 ดังนี้



กลุ่มอายุ (ปี)	พ.ศ. 2552			พ.ศ. 2568		
	เพศชาย	เพศหญิง	รวม	เพศชาย	เพศหญิง	รวม
60-69	1,963.1	2,228.7	4,181.8	3,515.8	4,178.4	7,694.2
70-79	1,032.1	1,315.8	2,347.9	1,685.9	2,183.1	3,869.0
80+	297.9	436.3	734.2	532.4	805.5	1,337.9
รวม	3,293.1	3,980.8	7,273.9	5,734.1	7,167.0	12,901.1

ที่มา : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2548)

จะเห็นว่าประชากรกลุ่มนี้จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว สาเหตุที่ทำให้ประชากรกลุ่มดังกล่าวมีอายุยืนขึ้น เนื่องจากปัจจัยหลายประการ เช่น การปรับปรุงการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และมีคุณค่าของอาหารมากขึ้น มีการพัฒนาเรื่องการศึกษาเพิ่มขึ้น รู้จักวิธีการดูแลตนเองมากขึ้น

เมื่อศึกษาข้อมูลในด้านอายุขัย จะพบว่าค่าเฉลี่ยของคนไทยยืนยาวออกไปเช่นกัน ขณะนี้อายุขัยเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด เพศชาย 69.90 และเพศหญิง 74.90 และในส่วนของอายุขัยเฉลี่ยเมื่ออายุ 60 ปี (อายุเพิ่ม) เพศชาย 20.30 และเพศหญิง 23.90 หมายความว่าจากอายุขัยเฉลี่ยเมื่ออายุ 60 ปี เพิ่มขึ้นนั้นทำให้ผู้สูงอายุเพศชายมีอายุขัยเฉลี่ยเป็น 80.30 และผู้สูงอายุเพศหญิง มีอายุขัยเฉลี่ย 83.90 การที่ผู้สูงอายุเมื่ออายุ 60 ปี แล้วมีอายุขัยเฉลี่ยเพิ่มขึ้นนั้นเป็นเรื่องที่น่าสนใจศึกษา เพื่อเป็นการเตรียมตัวในการที่จะมีอายุยืนยาวอย่างมีความสุข ดังนั้น คุณภาพชีวิตควรคู่ขนานไปกับการมีชีวิตที่ยืนยาว

ด้วยปัจจัยดังที่กล่าวมา ผู้วิจัยตระหนักดีว่าประชากรกลุ่มผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่ทรงคุณค่า และมีคุณค่าอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต สังคมและประเทศชาติ ควรได้รับการสนับสนุนให้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศในทุก ๆ ด้านแบบครบวงจร โดยเฉพาะเรื่อง การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ เพื่อนำผลการวิจัยไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนการจัดการศึกษา ทั้งในระบบ นอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย ให้กับประชาชนรุ่นหลังได้ศึกษา เรียนรู้จากผลการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุและจะส่งผลให้ประชาชนคนไทยได้เตรียมตัวเพื่อให้มีอายุยืนอย่างมีคุณภาพ

ดังนั้น ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาวิถีดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เนื่องจากเป็นกลุ่มประชากรที่มักขาดโอกาสทางสังคม และมีข้อจำกัดในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านสาธารณสุข เศรษฐกิจ และเทคโนโลยีที่ไม่สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย เพื่อผลการวิจัยจะได้เป็นข้อมูลพื้นฐานให้กับประชาชนคนไทยทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะประชาชนคนไทยที่เกิดในยุคของการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีไร้พรมแดน สามารถนำวิธีปฏิบัติไปฝึกฝน พัฒนาตนเองตั้งแต่เยาว์วัย เพื่อให้เป็นผู้ที่มีอายุยืนอย่างมีความสุข วัยสูงอายุเป็นกลุ่มเป้าหมายหนึ่งที่รัฐบาลมีนโยบายส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนอย่างมีความสุข สอดคล้องเหมาะสมกับสภาพบริบทของสังคมไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตของศตวรรษิกชนในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การดำเนินชีวิต หมายถึง วิธีหรือแนวทางการปฏิบัติของบุคคล ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ พฤติกรรมในการเข้าสังคม การบริโภค การหาความบันเทิง การพักผ่อนหย่อนใจ
2. ศตวรรษิกชน หมายถึง ผู้มีอายุ 100 ปี ขึ้นไป ที่พักอาศัยอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
3. คุณภาพชีวิต หมายถึง การมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบด้าน วัตถุวิสัย และด้านจิตวิสัย



1) คุณภาพชีวิตเชิงวัตถุวิสัย หมายถึง การดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพของบุคคล ที่สามารถมองเห็นเป็นรูปธรรมได้ชัดเจน ยกตัวอย่างเช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย รายได้ สุขภาพ สิ่งแวดล้อม

2) คุณภาพชีวิตเชิงจิตวิสัย หมายถึง การดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพของบุคคลที่เป็นสิ่งนามธรรม ยกตัวอย่างเช่น ความพึงพอใจ ความสุข อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด คุณธรรม ความพึงพอใจในชีวิต

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตของศตวรรษิกชนที่พักอาศัยอยู่ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผู้วิจัยเสนอวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้สุ่มกลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 คน ตามเอกสารและแผนงานที่เตรียมพร้อมเพื่อลงพื้นที่เก็บข้อมูลโดยประสานงานกับศตวรรษิกชน และญาติ เพื่อนัดสัมภาษณ์ เก็บข้อมูลประกอบการวิจัย โดยมีรายชื่อดังต่อไปนี้

1. นายสิงห์ ชาคำรุณ อาศัยอยู่บ้านเลขที่ 145 หมู่ 2 บ้านนาโคก ตำบลศรีสองรัก อำเภอมือง จังหวัดเลย เกิดเมื่อ วันที่ 5 เดือนเมษายน พุทธศักราช 2444 ปัจจุบันอายุ 111 ปี

2. นางโฮม จันทร์สว่าง อาศัยอยู่บ้านเลขที่ 75 หมู่ 7 บ้านนาบอน ตำบลชัยพุกข์ อำเภอมือง จังหวัดเลย เกิดเมื่อ วันที่ 10 เมษายน 2448 ปัจจุบันอายุ 107 ปี

3. นางแสน ตันมณี อาศัยอยู่บ้านเลขที่ 40 หมู่ 6 บ้านไร่ม่วง ตำบลน้ำหมาน อำเภอมือง จังหวัดเลย เกิดเมื่อ วันที่ - เดือน - พุทธศักราช 2453 ปัจจุบันอายุ 102 ปี

4. นางหนูปาน ตาเต่า อาศัยอยู่บ้านเลขที่ 24 หมู่ 3 บ้านดงใหญ่ ตำบลเชียงหวาง อำเภอมือง จังหวัดอุดรธานี เกิดเมื่อ วันที่ 5 เดือนมกราคม พุทธศักราช 2453 ปัจจุบันอายุ 102 ปี

5. นายคำ รันวงษา อาศัยอยู่วัดป่าชุมพล บ้านค้อใต้ ตำบลค้อใต้ อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร เกิดเมื่อ วันที่ 5 เดือนมิถุนายน พุทธศักราช 2454 ปัจจุบันอายุ 100 ปี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบบันทึกข้อมูลและแนวทางการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ตามกรอบแนวคิดของฉวีวรรณ สมบูรณ์พร้อม (2539) ที่พัฒนาจากการอบแนวคิดคุณภาพชีวิตของ Flanagan (1978) และ Fillenbaum (1987) โดยแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ

1) องค์ประกอบคุณภาพชีวิตเชิงวัตถุวิสัย (Objective) เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพของบุคคลที่สามารถมองเห็นเป็นรูปธรรมได้ชัดเจน เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่ อาศัย รายได้ สุขภาพและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

2) องค์ประกอบคุณภาพชีวิตเชิงจิตวิสัย (Subjective) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับด้านจิตใจ และเป็นประสบการณ์ตรงของบุคคลที่เป็นสิ่งนามธรรม ได้แก่ ความพึงพอใจ อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด คุณธรรม ความพึงพอใจในชีวิต เป็นต้น

2. การหาคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ จากการสร้างและพัฒนาด้วยตนเอง เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อให้ข้อเสนอแนะหลังจากทำการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือตามข้อเสนอแนะก่อนนำไปทดลองใช้

3. นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุใกล้เคียง จำนวน 8 คน

4. นำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ไปปรับปรุงด้านการใช้ภาษา ก่อนนำไปเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ทำการสำรวจแหล่งที่อยู่ของศตวรรษิกชนตามข้อมูลที่ค้นหาได้ โดยติดต่อสอบถามข้อมูลจากหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้อง เช่น สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเลย

2. เมื่อสามารถค้นหารายชื่อและที่อยู่ของผู้สูงอายุได้แล้ว ผู้วิจัยลงพื้นที่ตามข้อมูลเบื้องต้นเพื่อพบ

กลุ่มตัวอย่างศตวรรษิกชน และประสานงานครอบครัวญาติพี่น้องของศตวรรษิกชนดังกล่าวล่วงหน้า เพื่อนัดวัน เวลา การสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีคุณภาพ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูลศตวรรษิกชน ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง มีวิธีการดังนี้

1) สัมภาษณ์อย่างมีคุณภาพระดับลึกกับศตวรรษิกชน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างและสัมภาษณ์ญาติ หรือผู้ดูแลผู้สูงวัย กรณีกลุ่มตัวอย่างไม่สามารถให้ข้อมูลผู้วิจัยได้

2) สนทนากลุ่มกับญาติหรือผู้ดูแลและผู้ใกล้ชิดกับศตวรรษิกชน เพื่อศึกษารูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยในแง่มุมต่าง ๆ ในกรณีที่ไม่สามารถทำการสนทนากลุ่มได้จะใช้การสัมภาษณ์ระดับลึกกับญาติหรือผู้ดูแลแต่ละคนแทน

3) สังเกตสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตของศตวรรษิกชน เพื่อศึกษารายละเอียดเพิ่มเติม และตรวจสอบข้อมูลจากการสัมภาษณ์ระดับลึก

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแต่ละครั้ง ผู้วิจัยได้ทำการขออนุญาตใช้เทปบันทึกเสียงการสนทนา ถ่ายภาพศตวรรษิกชน ขอความอนุเคราะห์เอกสารประกอบวิจัย เช่น สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน สำเนาทะเบียนบ้าน สำเนาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับประวัติสุขภาพ และภาพถ่ายบรรยากาศการสนทนาเอาไว้ โดยผู้วิจัยได้ขออนุญาตใช้โทรศัพท์สอบถามเพื่อทำการเก็บข้อมูลในข้อคำถามที่ไม่ชัดเจนเพิ่มเติมภายหลัง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูลดำเนินการ 2 ลักษณะ

1. ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงปริมาณ โดยนำข้อมูลจากแบบสอบถามข้อมูลเบื้องต้นมาลงรหัส และทำการวิเคราะห์ค่าทางสถิติ คือ ความถี่ และร้อยละ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

2. ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการถอดเทปที่บันทึกเสียงการสนทนาแต่ละครั้ง และจัดพิมพ์ต้นฉบับคำสนทนาด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ และกำหนดรหัสให้

ข้อมูลแต่ละประเด็นเพื่อจัดหมวดหมู่ ส่วนข้อมูลที่ได้จากการสังเกตจะเป็นบันทึกภาคสนาม (field note) โดยลงรายละเอียด ความคิดเห็นของผู้วิจัย และข้อมูลอื่น ๆ ที่น่าสนใจ แยกเอาไว้ต่างหาก

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่าการดำเนินชีวิตของศตวรรษิกชนมีองค์ประกอบที่คล้ายคลึงกันในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. **ความมั่นคงทางวัตถุและการเงิน** คือ มีที่อยู่อาศัยเป็นหลักแหล่ง สถานที่อยู่อาศัยปลอดภัย มีทรัพย์สินเป็นของตนเองหรือบุตรหลาน มีรายได้จากเบี้ยผู้สูงอายุและการดูแลของบุตรหลาน บ้างจึงดังกล่าวส่งผลให้ศตวรรษิกชนมีความสุขดำเนินชีวิตอย่างราบรื่น ทั้งนี้เป็นไปตามแนวคิดทฤษฎีแรงจูงใจของ Maslow (1943) ที่กล่าวถึง ความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์อันได้แก่ ความต้องการทางด้านร่างกาย อาหาร ที่อยู่อาศัย

2. **สุขภาพ กิจวัตรประจำวัน และสุขภาพอนามัย** ผลการวิจัยพบว่าศตวรรษิกชนช่วยเหลือตนเองได้สำหรับบางรายที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้มากนัก ก็จะมีญาติพี่น้องคอยดูแลช่วยเหลือจนสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันผ่านพ้นไปด้วยดี ผลการวิจัยดังกล่าวเป็นไปตามขั้นพัฒนาการ กล่าวคือ ผู้ที่ย่างเข้าสู่วัยชรา ที่มีความสุขตามสถานภาพของตน มักจะมีการเตรียมตัวในด้าน การดูแลสุขภาพร่างกาย เป็นระยะ มีสุขนิสัยที่ดี ในการดำเนินชีวิต คือ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะเห็นได้จากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยเป็น ผู้ทำงานที่ต้องใช้แรง เช่น เป็นเกษตรกร ทำไร่ ทำนา และบางคนทำการค้าขาย เป็นการทำงานที่ได้ออกกำลังกาย จึงมีผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง การรับประทานอาหาร ที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่า และเพียงพอกับความต้องการ ซึ่งจะเห็นได้ว่าศตวรรษิกชนส่วนใหญ่รับประทานอาหารตามธรรมชาติ ซึ่งมีอยู่ในท้องถิ่น สอดคล้องกับฤดูกาล ทำให้ได้สารอาหารที่ดี เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย การละเว้นจากสุรา สารเสพติด ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ร่างกายไม่มีสารพิษเข้าไปเกี่ยวข้อง หรือ ทำลายอวัยวะของร่างกาย นอกจากนี้ การดำเนินชีวิตประจำวันยังเหมาะสมกับวัย คือไม่หักโหมกับงานหรือภาวะที่ทำให้เกิดความเครียด แต่ได้รับการพักผ่อนที่พอเพียง เห็นได้จากกลุ่มตัวอย่าง มีการนอน



พักผ่อนตอนกลางวัน ทำให้ร่างกายสดชื่น สามารถฟื้นฟูสภาพร่างกายให้แข็งแรงขึ้น เป็นไปตามผลการวิจัยของ กำไร ยิ้มย่อง (2547) ที่ศึกษาการบรรลุลงานตามขั้นตอนพัฒนาการ การเห็นคุณค่าในตนเอง และแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุบรรลุลตามขั้นตอนพัฒนาการในระดับมาก เห็นคุณค่าตนเองในระดับมาก และมีแบบแผนในการดำเนินชีวิตระดับปานกลาง ส่วน เกสร มณีวรรณ (2550) ศึกษาวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน และ ธัญชลี เข็มเพชร (2551) ศึกษาวิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อม ของผู้สูงอายุชาวเขาเผ่าลีซอที่มีอายุยืนยาว พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้ นิยมปรุงอาหารด้วยวิธีแกงและปิ้งย่าง รับประทานครบ 3 มื้อ นิยมดื่มชา ในอดีตออกกำลังกายโดยการทำไร่ ปัจจุบันออกกำลังกายโดยการทำงานบ้าน และเดินเล่น เข้านอนแต่หัวค่ำ ตื่นแต่เช้าตรู่นอนพักผ่อนหลังรับประทานอาหารมื้อเที่ยง มีความเครียดจากการที่ไม่มีเงิน และกลัวบุตรทอดทิ้ง แต่มีแนวทางการลดความเครียดจาก ความสัมพันธ์ในระดับครอบครัว เครือญาติที่ค่อนข้างแน่นแฟ้นช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รักษาอาการเจ็บป่วย ด้วยสมุนไพร และหมอผี ปัจจุบันนิยมรักษาโดยวิธีแพทย์แผนปัจจุบัน และหมอผี

3. สัมพันธภาพกับผู้อื่น นับเป็นอีกปัจจัยที่ส่งเสริมให้ศตวรรษิกชน มีความสุขในการดำเนินชีวิต เป็นไปตามหลักการที่กล่าวว่า มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ย่อมต้องมีการพบปะพูดคุยจาสื่อสาร เป็นการสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่ม ความสัมพันธ์ดังกล่าวช่วยสร้างความมั่นคงทางจิตใจ อีกทั้งสอดคล้องกับพัฒนาการตามวัยที่ว่า “การสมาคมพบปะกับเพื่อนฝูง หรือบุคคลอื่น ๆ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสดชื่น เบิกบาน รู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่า มีเป้าหมาย อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิราพร คงเอียด (2548) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนจากครอบครัวและแรงสนับสนุนจากเพื่อนกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้การให้แรงสนับสนุนผู้สูงอายุของครอบครัว และการรับรู้แรงสนับสนุนจากครอบครัวผู้สูงอายุในระดับสูง การรับรู้ แรงสนับสนุนจากเพื่อนอยู่ในระดับปานกลาง ความพึงพอใจของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง การรับรู้

แรงสนับสนุนจากครอบครัว และการรับรู้แรงสนับสนุนจากเพื่อนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ ความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ Lawton, Moss และ Duhamel (1995) อ้างถึงใน เพ็ญณี แรอรท และคณะ, 2553 ศึกษาคุณภาพชีวิตในแต่ละวันของผู้เข้ารับบริการในสถานดูแลคนชรา พบว่าผู้สูงอายุร้อยละ 55 ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ส่วนที่เหลือต้องการรับการกระตุ้นทางสังคม และการมีสภาพแวดล้อมที่หลากหลาย เช่นเดียวกัน Lewinter (2003 อ้างถึงใน เพ็ญณี แรอรท และคณะ, 2553) ศึกษาความถ้อยทีถ้อยอาศัยกันในความสัมพันธ์การดูแล ผู้สูงอายุในประเทศเดนมาร์ก ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ในรูปแบบที่หลากหลายต่างกันไป

4. กิจกรรมในชุมชน สังคม บ้านเมือง

ผลการวิจัยพบว่าศตวรรษิกชนกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่มีกิจกรรมร่วมกับชุมชน หรือ อย่างน้อยเคยมีกิจกรรมร่วมกับคนในชุมชน แม้จะลดบทบาทลง เนื่องจากสภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวยก็ตาม กิจกรรมดังกล่าวนอกจากจะเป็นการสนองความต้องการ การยอมรับแล้วยังเป็นการเสริมการรู้คุณค่าในตนเองของศตวรรษิกชน เนื่องจากได้รับการยกย่องจากสังคมในฐานะผู้อาวุโส ที่มีแบบอย่างในการดำเนินชีวิตที่ดี อันเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีของประเทศไทย สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงให้ผู้สูงอายุมีความสุข และพึงพอใจแต่สิ่งที่ตนได้รับจากสังคม สอดคล้องกับ รุจิรา พงศ์สุนนท์ (2548) ที่ศึกษากลุ่มระลึกความหลังในผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง พบว่าระยะสร้างสัมพันธภาพ สมาชิกได้ระลึกถึงความหลังเกี่ยวกับประวัติ ความเป็นมาของตนเอง ระยะการทำงานร่วมกัน สมาชิกรำลึกถึงความหลังเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในชีวิต ส่วนสำราญ ดวงสว่าง (2547) ศึกษาการสนับสนุนทางสังคม บรรลุลงานตามขั้นตอนพัฒนาการและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนทางสังคมในระดับมาก มีบทบาทในสังคมระดับปานกลาง และชมพร สีเงิน (2547) ศึกษาชุมชนการปฏิบัติของผู้สูงอายุกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า เหตุผลในการเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ คือ ต้องการสืบสานประเพณีเดิม หวังผลให้ได้บุญจากการไปวัด ความสบายใจ การได้พบปะสังสรรค์พูดคุยกับคนวัยเดียวกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ควรทำวิจัยเรื่องการดำเนินชีวิตของ ศตวรรษิกชน ในเชิงปริมาณและคุณภาพในทุกจังหวัดหรือทุกภาคของประเทศไทยเพื่อเป็นฐานข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าหรือเผยแพร่เพื่อให้มีการเตรียมรับปัญหาที่เกิดขึ้น
2. ควรมีการเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของ ศตวรรษิกชน ระหว่างเขตชนบทกับเขตในเมืองหรือระหว่างภาคต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยให้มีความเท่าเทียมกัน ผู้วิจัยเสนอแนะให้

ผู้ที่จะมาทำวิจัยเรื่องศตวรรษิกชนเตรียมข้อมูลที่ได้จากสภาพจริง เพื่อกลับไปเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาด้านต่าง ๆ ของศตวรรษิกชน เพื่อจะได้เกิดประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้าหาสิ่งใหม่ ๆ อะไรที่ทำให้คนเหล่านี้มีอายุมากกว่าเพื่อน ๆ รุ่นเดียวกัน ผู้วิจัยประสงค์ที่จะให้งานวิจัยที่ทำการศึกษานี้ เป็นข้อมูลในการหามาตรการเพื่อช่วยเหลือผู้ชราภาพที่ด้อยโอกาส และให้หน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องมาศึกษาวิจัยศตวรรษิกชนมากขึ้น เพื่อวางแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตที่แท้จริง

เอกสารอ้างอิง

- กำไร ยัมย่อง. (2547). การบรรลุลงานตามขั้นพัฒนาการ การเห็นคุณค่าในตนเองและแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เกสร มณีวรรณ. (2550). วิถีชีวิตที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จิราพร คงเอี่ยม. (2548). ความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนจากครอบครัวและแรงสนับสนุนจากเพื่อนกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
- ฉวีวรรณ สมบูรณ์พร้อม. (2539). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกลุ่มชาติพันธุ์กูไท ไส้ ถั่ว ไทยลาวที่อาศัยในเขตชนบทจังหวัดสกลนคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชมพร สีเงิน. (2547). ชุมชนการปฏิบัติของผู้สูงอายุกับการส่งเสริมสุขภาพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ธัญชลี เข้มเพชร. (2551). วิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุชาวเขาเผ่าลีซอที่มีอายุยืนยาว. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นลินี ไส้หังชัยฤทธิ์. (2549). การประเมินผลการดำเนินงานสวัสดิการสังคมด้านเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาเทศบาลนครเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นันทิญา อังกินันท์. (2545). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาไทยศึกษา โครงการบัณฑิตศึกษา สถาบันราชภัฏธนบุรี.
- เพ็ญณี แรอรท, สุวีริ ศิวะแพทย์, อัจฉรา คำกระจ่าย, ญัฎพร โอวาทนะพัฒน์, และสุทธิพร บุญส่ง. (2553). รายงานโครงการกิจกรรมการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ.



- รุจิรา พงศ์สุนนท์. (2548). **กลุ่มระลึกความหลังในผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าในตนเอง: ในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลนาแห้ว**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วาสนา จิวสำอางค์. (2551). **กลยุทธ์ในการจัดการด้านสวัสดิการของผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดฉะเชิงเทรา**. รายงานการศึกษานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่น วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2552). **ข้อมูลประชากรโลก**. ค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2554, จาก <http://www.ipsr.mahidol.ac.th>
- สำราญ ดวงสว่าง. (2547). **การสนับสนุนทางสังคม การบรรลุลงานตามขั้นพัฒนาการและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลพบุรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อดุลย์ วิริยเวชกุล. (2538). **การอุดมศึกษาปริทัศน์ 2**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Abelin, T. , Brzezinski, Z. J. , Carstair, V. D. L. , Noaek, H. , & Breslow, L. (1987). Measurement in Health Promotion and Protection. **World Nealth Organization: Regional Publication Eropcan Series**, 22, 658.
- Flanagan, J. (1978). A research approach to improving quality of life. **American Psychologist**, 31(2), 138 - 147.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. **Psychological Review**, 50(40), 370 - 396.