

วิทยานิพนธ์   สภาพและวิถีชีวิตผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ  
 The Elderly's Situation and a Way of Life : A Study of Elderly in Samut  
 Prakam Province.

ชื่อนักศึกษา   นางสาวกรกมล บำรุงวัด

รหัสประจำตัว   429066

สาขาวิชา   การจัดการโครงการสวัสดิการสังคม

ปีการศึกษา   2544

บทคัดย่อ

การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1. ศึกษาสภาพและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวันและการดูแลสุขภาพอนามัย 2. ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสภาพและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ

ประชากรที่ใช้ในครั้งนี่คือ ผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง จำนวน 381 คน ตามสัดส่วนของแต่ละอำเภอ

ผลการศึกษาสภาพและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวันและการดูแลสุขภาพอนามัยพบว่า ผู้สูงอายุมีการกิจที่ปฏิบัติอยู่เป็นประจำ และที่ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่คือ การทำงานบ้าน ถ้ามีเวลาว่างผู้สูงอายุนิยมที่จะดูโทรทัศน์ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ เป็นต้น ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายน้อย และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติได้คือ การเดินเร็ว และการแกว่งแขน นอกจากนี้ยังมีการสวนมนต์เป็นประจำ และมีการดูแลสุขภาพร่างกายได้ดี รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รับประทานผักและผลไม้เป็นประจำ มีการรักษาความสะอาดของร่างกายเป็นประจำ เมื่อเจ็บป่วยมักจะรีบไปพบแพทย์และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ได้ดี

ผลการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสภาพและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ 5 ประการด้วยกันคือ ปัจจัยส่วนบุคคลซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส และการศึกษา พบว่า มีผลต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในเรื่องการรับประทานอาหาร การรักษาความสะอาด การปฏิบัติภารกิจประจำวัน การยอมรับภาวะถดถอย พบว่า ผู้สูงอายุมีการยอมรับภาวะถดถอยอันเกิดจากเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสังคมได้ดี จึงมีผลต่อสภาพและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในเรื่องการใช้เวลาว่างและการปฏิบัติกิจทางศาสนาได้ดี การได้รับการตอบสนองความต้องการในด้านเศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัย ความรักความอบอุ่น การงาน การดูแลสุขภาพตนเอง และการลดการพึ่งพาผู้อื่น พบว่ามีผลต่อสภาพและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจมีผลต่อการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพ

แลสุขภาพตนเอง เมื่อผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองความต้องการด้านเศรษฐกิจดี ผู้สูงอายุจะมีการดูแลสุขภาพตนเองได้ดี มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีการตรวจสุขภาพและปฏิบัติตามคำแนะนำของหมออยู่เป็นประจำ ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล พบว่า ครอบครัว ชุมชน และเพื่อนหรือเพื่อนบ้าน ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับกลุ่มเหล่านี้ในระดับต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ามีความสัมพันธ์กับครอบครัวอยู่ในระดับดี จะมีผลดีต่อสภาพและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในเรื่องการรับประทานอาหารและการปฏิบัติภารกิจประจำวันได้ดี การได้รับการสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนด้านอารมณ์และสังคม ด้านการยอมรับนับถือและเห็นคุณค่า และด้านข้อมูลข่าวสาร พบว่า ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งจะมีผลต่อสภาพและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองได้ดี

จากผลการศึกษาผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ควรจะมีการให้ความรู้แก่เด็กและเยาวชนในการปลูกจิตสำนึกเพื่อให้ปรับตัวเข้ากับผู้สูงอายุได้ดี ควรมีการให้ความรู้เพิ่มเติมกับผู้สูงอายุ และจัดตั้งศูนย์บริการผู้สูงอายุโดยมีการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุให้มากและเข้าถึงกลุ่มผู้สูงอายุมากที่สุด ควรมีการจัดสวัสดิการและส่งเสริมรายได้ให้กับผู้สูงอายุ และในด้านความสัมพันธ์กับชุมชนควรเน้นให้ชุมชนเห็นคุณค่าและยอมรับในความสำคัญของผู้สูงอายุ

<b>Thesis Title</b>	Elderly Situation and a Way of Life of Elderly in Samut Prakarn Province
<b>By</b>	Miss Kornkamon Bamrungwat
<b>Identification</b>	429066
<b>Degree</b>	Master of Social Work (M.S.W)
<b>Major</b>	Social Welfare Project Management
<b>Academic Year</b>	2001

#### ABSTRACT

The purposes of the study are 1) to study a way of life and health care of the elderlies, and 2) to investigate factors influencing elderly situation and a way of life of the elderly in Samut Prakarn Province.

Samples of the study were 381 elderlies, both male and female, 60 years of age and over from number proportional population of each district (Amphoe) of Samut Prakarn Province.

The study revealed on a way of life and health care of elderlies that they mainly did the chores at home, watched television programs on leisure time, took care of gardens and pets. They rarely exercised such as jogging, walking, and hands swinging. They were quite good on taking care of health such as consuming rich and useful dairy food, fruits, and vegetables, and daily cleaning of body. They always consulted medical doctors and followed advices closely when they were sick. Besides those useful daily life activities, they were praying to the Lord Buddha regularly.

The study also revealed the five factors influencing over situation and way of life of elderly namely : personally, disengagemently, needs responsively, interpersonally relationship, and socially support.

Sex, age, marital status, and levels of education were effected on directly meals consuming, daily cleaning, and daily activities. The acceptance of disengagement on mental and physical and social changes effected on using leisure time, and religious and ritual rites. Economic situation, housing, love and warmth from the family, extra-chores, health self-care, and self-help activities were effected highly and directly on situation and a way of life of the elderly.

From the above mentioned categories, the economic one was received the most attractive. Among interpersonal relationship factors namely; family, community, peer groups, and neighbors, the family relationship were the most effective. It encouraged the elderlies to enjoy daily meals and activities better. Emotional and social support, and acceptance of values, and recognition of society effected a way of life of the elderly moderately. The research also showed that self - health care was the most influential element to elderly life.

From the study, the researcher would like to recommend strongly to private as well as government sectors concerning the elderly. They should educate and cultivate children and youths the spiritual values and worthiness of the elderly, and set up an in-service training program for the elderly. Providing the elderly with a service center is a must for the community. The center should supply such activities as social-welfare, extra - income hobby, and community relationship. The community should also show recognition and regards to the elderly occasionally.