

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

วิทยานิพนธ์เรื่อง วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ มุ่งศึกษาถึงวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุใน 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อวิถีชีวิตทั้ง 8 ด้าน ได้แก่ การปฏิบัติการกิจประจำวัน การออกกำลังกาย การใช้เวลารว่าง การปฏิบัติกิจทางศาสนา การรับประทานอาหาร การรักษาความสะอาด การดูแลสุขภาพตนเองและการปฏิบัติตนยามเจ็บป่วย กับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 351 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถาม และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Frequencies) การวิเคราะห์เพื่อหาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ใช้การถดถอยพหุคูณแบบปกติ (Multiple Regression Analysis) และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation Coefficient) ผู้วิจัยจะได้สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 351 คน ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา รายได้ เงินเดือน อาชีพ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และเป็นผู้ที่มีอายุอยู่ระหว่าง 60-69 ปี มากที่สุด และผู้ที่มีอายุมากที่สุดคือ 99 ปี ส่วนใหญ่จะมีสถานภาพสมรสเป็นคู่สมรส และคู่สมรสถึงแก่กรรม รองลงมา การหย่าร้างมีจำนวนน้อยที่สุด การศึกษาส่วนใหญ่จะเรียนในระดับประถมศึกษาและรองลงมาคือ ไม่ได้เรียนหนังสือเลย ผู้ที่มีโอกาสได้เรียนต่อในระดับมัธยมและสูงกว่ามัธยมมีจำนวนน้อย จึงต้องออกมาประกอบอาชีพรับจ้าง และทำการเกษตร เช่น การเลี้ยงสัตว์ ประมง เพาะปลูก เป็นต้น อาชีพรับราชการมีจำนวนน้อยมาก รายได้ส่วนใหญ่จะไม่ได้มาจากการประกอบอาชีพ ได้จากเงินเก็บออมไว้และจากลูกหลาน บางครั้งลูกหลานจะให้เงินหรือเป็นสิ่งของเครื่องใช้ เครื่องอุปโภคซึ่งคิดรวมเป็นรายได้ประจำเดือนของแต่ละคนได้ โดยส่วนใหญ่จะมีรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 1,000 บาท ส่วนผู้ที่ยังประกอบอาชีพได้หรือมีรายได้ดี เช่น ผู้ที่ทำธุรกิจ ห้างร้าน ค้าขาย จะมีรายได้ต่อเดือนสูงกว่า 9,000 บาท แต่ก็มีจำนวนน้อย ส่วนใหญ่แล้วผู้สูงอายุก็จะมีรายได้พอใช้ง่าย

5.1.2 การยอมรับภาวะถดถอย

ผลการศึกษาด้านการยอมรับภาวะถดถอย ผู้สูงอายุมีการยอมรับภาวะถดถอยอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีการยอมรับว่าตนเองแก่และอ่อนแอแล้วมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด โดยตระหนักถึงอายุและบทบาทของตนเองเป็นส่วนใหญ่ ชอบอยู่ตามลำพังมากกว่าที่จะไปงานรื่นเริง แต่จะไม่กลัวอะไรโดยไม่มีสาเหตุ

5.1.3 การได้รับการตอบสนองความต้องการ

ผลการศึกษาด้านการได้รับการตอบสนองความต้องการ พบว่าผู้สูงอายุมีการต้องการได้รับการตอบสนองความต้องการด้านเศรษฐกิจมากที่สุด ได้แก่ ต้องการให้มีรายได้เพียงพอมากกว่านี้ ต้องการให้ได้รับสวัสดิการยามเจ็บป่วย ต้องการเรื่องอำนาจความสะดวก และเสื้อผ้าของใช้ประจำวัน ตามลำดับ ส่วนความต้องการที่จะได้รับการตอบสนองความต้องการด้านสุขภาพอนามัยนั้น ผู้สูงอายุได้รับมากพอแล้ว เช่นการได้รับการดูแลรักษาพยาบาล

5.1.4 สัมพันธภาพระหว่างบุคคล

ผลการศึกษาด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล พบว่า ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับครอบครัวมากที่สุด โดยเฉพาะในเรื่องการให้ความเคารพ และความสำคัญกับผู้สูงอายุ รองลงมาคือ เพื่อนและเพื่อนบ้าน ส่วนชุมชนมีความสัมพันธ์กันน้อยที่สุด โดยเฉพาะในเรื่องการให้ความร่วมมือกับชุมชนในการปฏิบัติหน้าที่

5.1.5 การได้รับการสนับสนุนทางสังคม

ผลการศึกษาด้านการได้รับการสนับสนุนทางสังคม พบว่า ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนด้านการยอมรับ และเห็นคุณค่ามากที่สุด โดยเฉพาะในเรื่องการไม่ทอดทิ้งยามเจ็บป่วย ส่วนการได้รับการสนับสนุนในด้านข้อมูลข่าวสารผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนน้อยที่สุด

5.1.6 วิถีชีวิตของผู้สูงอายุ

ด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน มีรายละเอียดดังนี้

ภารกิจประจำวัน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีภารกิจที่จะต้องทำทุกวันส่วนผู้ที่ไม่ได้ทำอะไรก็ถือผู้ที่ทำงานไม่ไหวแล้ว สิ่งที่ผู้สูงอายุปฏิบัติได้ดีและเป็นประจำคือ การทำงานบ้าน รองลงมาคือ การเฝ้าบ้าน ทำอาหาร เลี้ยงหลาน และทำงานอาชีพ ตามลำดับ

การออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุไม่นิยมการออกกำลังกายแต่ที่พอทำได้คือ การเดินเร็ว ๆ การแกว่งแขน และที่ไม่นิยมปฏิบัติคือ การเดินแอโรบิค และการทำโยคะ

การใช้เวลาว่าง ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะใช้เวลาว่างในการดูโทรทัศน์ รองลงมาคือ การเลี้ยงสัตว์ และรองลงมาคือ การปลูกต้นไม้ ฟังวิทยุ และพบปะเพื่อนฝูง ส่วนการทำงานประดิษฐ์ต่าง ๆ ผู้สูงอายุจะไม่ค่อยให้ความสนใจที่จะปฏิบัติอย่างเป็นประจำ

การปฏิบัติกิจทางศาสนา การไปวัด ฟังเทศน์ การสวดมนต์ ทำบุญ ไถ่บาตร และการเข้าร่วมพิธีในวันสำคัญทางศาสนา ผู้สูงอายุมักจะปฏิบัติเป็นบางครั้งเป็นส่วนใหญ่ กิจกรรมที่สามารถจะปฏิบัติได้เป็นประจำเป็นส่วนใหญ่คือ การสวดมนต์ รองลงมาคือ การทำบุญ ไถ่บาตร และการเข้าร่วมพิธีในวันสำคัญทางศาสนา

ด้านการดูแลสุขภาพอนามัย มีรายละเอียดดังนี้

การรับประทานอาหาร ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบรับประทานอาหารผักและผลไม้เป็นประจำ รองลงมาคือ การรับประทานอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่าของสารอาหาร ส่วนในเรื่องการละเว้นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาลจะปฏิบัติได้เป็นบางครั้ง

การรักษาความสะอาดของร่างกาย ผู้สูงอายุมีการรักษาความสะอาดของร่างกายได้ดี มีการอาบน้ำวันละ 2 ครั้งเป็นส่วนใหญ่ การสระผม 1-2 วันต่อครั้ง ถ่ายอุจจาระทุกวัน มีการรักษาความสะอาดเล็บและมืออยู่เสมอ เป็นส่วนใหญ่ ระบบการขับถ่ายมักจะถ่ายได้ดีไม่ต้องใช้ยาระบาย มีการกลั้นปัสสาวะได้ดี

การดูแลสุขภาพตนเอง ผู้สูงอายุมักจะมีโรคประจำตัว จึงมีการดูแลสุขภาพโดยการปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เป็นประจำ รองลงมาเป็นการตรวจสุขภาพ และการควบคุมน้ำหนักไม่ให้้วนหรือผอมเกินไป

การปฏิบัติตนยามเจ็บป่วย เมื่อผู้สูงอายุเจ็บป่วยมักจะใช้วิธีไปหาหมอก่อนวิธีอื่นเป็นส่วนใหญ่ รองลงมาคือ การซื้อยามาทานเอง ส่วนการปล่อยให้หายเองมักจะไม่ค่อยปฏิบัติ

5.1.7 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ

1. เพศ

- เพศหญิงมีการดูแลสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร ได้ดีกว่าเพศชาย
- เพศชายมีการรักษาความสะอาดร่างกาย ได้ดีกว่าเพศหญิง

2. อายุ

- ผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยมีการปฏิบัติภารกิจประจำวันมากกว่าผู้สูงอายุที่ อายุมาก

3. สถานภาพสมรส

- ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรส ไม่มีคู่สมรสจะปฏิบัติภารกิจประจำวัน ได้มากกว่าผู้สูงอายุที่มีคู่สมรส

- ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสมีคู่สมรสมีการดูแลสุขภาพในเรื่องการรับประทานอาหาร ได้ดีกว่าผู้ที่ไม่มีคู่สมรส

- ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสที่มีคู่สมรสมีการปฏิบัติตามเจ็บป่วย ได้ดีกว่าผู้ที่ไม่มีคู่สมรส

4. การศึกษา

- ผู้สูงอายุที่ระดับการศึกษาสูง มีการปฏิบัติภาระกิจประจำวันน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีการศึกษาระดับต่ำหรือไม่ได้ศึกษาเลย

- ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงมีการรักษาความสะอาดของร่างกายน้อยกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่ำ

- ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงมีการดูแลสุขภาพตนเอง ได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่ำ

5. การยอมรับภาวะถดถอย

- ผู้สูงอายุที่ยอมรับภาวะถดถอยได้มาก จะมีการใช้เวลาว่างและมีการปฏิบัติกิจทางศาสนา มากกว่าผู้ที่ยอมรับภาวะถดถอยได้น้อย

6. การได้รับการตอบสนองความต้องการด้านเศรษฐกิจ

- ผู้สูงอายุที่มีการ ได้รับการตอบสนองความต้องการด้านเศรษฐกิจมากจะมีการออกกำลังกายมากกว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการตอบสนองความต้องการด้านเศรษฐกิจน้อย

- ผู้สูงอายุที่มีการ ได้รับการตอบสนองความต้องการด้านเศรษฐกิจมากจะมีการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการตอบสนองความต้องการด้านเศรษฐกิจน้อย

7. การได้รับการตอบสนองความต้องการด้านที่อยู่อาศัย

- ผู้สูงอายุที่ได้รับการตอบสนองความต้องการด้านที่อยู่อาศัยมากมีการปฏิบัติกิจทางศาสนามากกว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการตอบสนองความต้องการด้านที่อยู่อาศัยน้อย

- ผู้สูงอายุที่ได้รับการตอบสนองความต้องการด้านที่อยู่อาศัยมากมีการดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร ได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการตอบสนองความต้องการด้านที่อยู่อาศัยน้อย

8. การได้รับการตอบสนองความต้องการด้านความรักและความอบอุ่น

- ผู้สูงอายุที่ได้รับการตอบสนองความต้องการด้านความรักมากมีการรักษาความสะอาดของร่างกายมากกว่าผู้ที่ได้รับการตอบสนองความต้องการด้านความรักน้อย

9. การได้รับการตอบสนองความต้องการด้านการทำงาน

- ผู้สูงอายุที่ได้รับการตอบสนองความต้องการด้านการทำงานมากจะมีการปฏิบัติกิจทางศาสนาได้มากกว่าผู้ที่ได้รับการตอบสนองความต้องการด้านการทำงานน้อย

- ผู้สูงอายุที่ได้รับการตอบสนองความต้องการด้านการทำงานมากจะมีการใช้เวลา

ว่างในการปฏิบัติภาระกิจมากกว่าผู้ที่ได้รับการตอบสนองความต้องการงานน้อย

10. การได้รับการตอบสนองความต้องการด้านการดูแลสุขภาพตนเอง

- ผู้สูงอายุที่ได้รับการตอบสนองความต้องการด้านสุขภาพตนเองดีจะมีการ

ปฏิบัติตนยามเจ็บป่วยได้ดีกว่าผู้ที่ได้รับการตอบสนองความต้องการด้านสุขภาพตนเองน้อย

11. การได้รับการตอบสนองความต้องการลดการพึ่งพาผู้อื่น

- ผู้สูงอายุที่ได้รับการตอบสนองด้าน การลดการพึ่งพาผู้อื่นสูงจะมีการปฏิบัติ

ภาระกิจประจำวันมากกว่าผู้ที่ได้รับการตอบสนองความต้องการลดการพึ่งพาผู้อื่นต่ำ

- ผู้สูงอายุที่ได้รับการตอบสนองด้านการลดการพึ่งพาผู้อื่นสูงจะมีการออกกำลัง

กายมากกว่าผู้ที่ได้รับการตอบสนองด้านการลดการพึ่งพาผู้อื่นต่ำ

12. สัมพันธภาพกับครอบครัว

- ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพกับครอบครัวดีจะมีการปฏิบัติภาระกิจประจำวันมาก

กว่าผู้ที่มีสัมพันธภาพกับครอบครัวน้อย

- ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพกับครอบครัวน้อยจะมีการ ใช้เวลาว่างมากกว่าผู้สูงอายุ

ที่มีสัมพันธภาพกับครอบครัวมาก

- ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพกับครอบครัวน้อยจะมีการปฏิบัติกิจทางศาสนาสูงกว่า

ผู้ที่มีสัมพันธภาพกับครอบครัวมาก

- ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพกับครอบครัวดีจะมีการดูแลในเรื่องการรับประทานอาหาร

มากกว่าผู้ที่มีสัมพันธภาพกับครอบครัวน้อย

13. สัมพันธภาพกับชุมชน

- ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพกับชุมชนมากจะมีการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่าผู้สูงอายุ

ที่มีสัมพันธภาพกับชุมชนน้อย

14. สัมพันธภาพกับเพื่อนและเพื่อนบ้าน

- ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนและเพื่อนบ้านมากจะมีการออกกำลังกายมาก

กว่าผู้ที่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนและเพื่อนบ้านน้อย

- ผู้สูงอายุที่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนและเพื่อนบ้านมากมีการ ใช้เวลาว่างในการ

ปฏิบัติภาระกิจมากกว่าผู้ที่มีสัมพันธภาพกับเพื่อนและเพื่อนบ้านน้อย

15. การได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์และสังคม

- ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนด้านอารมณ์และสังคมมากมีการรักษาความ

สะอาดร่างกายมากกว่าผู้ที่ได้รับการสนับสนุนทางด้านอารมณ์และสังคมน้อย

16. การได้รับการสนับสนุนด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า

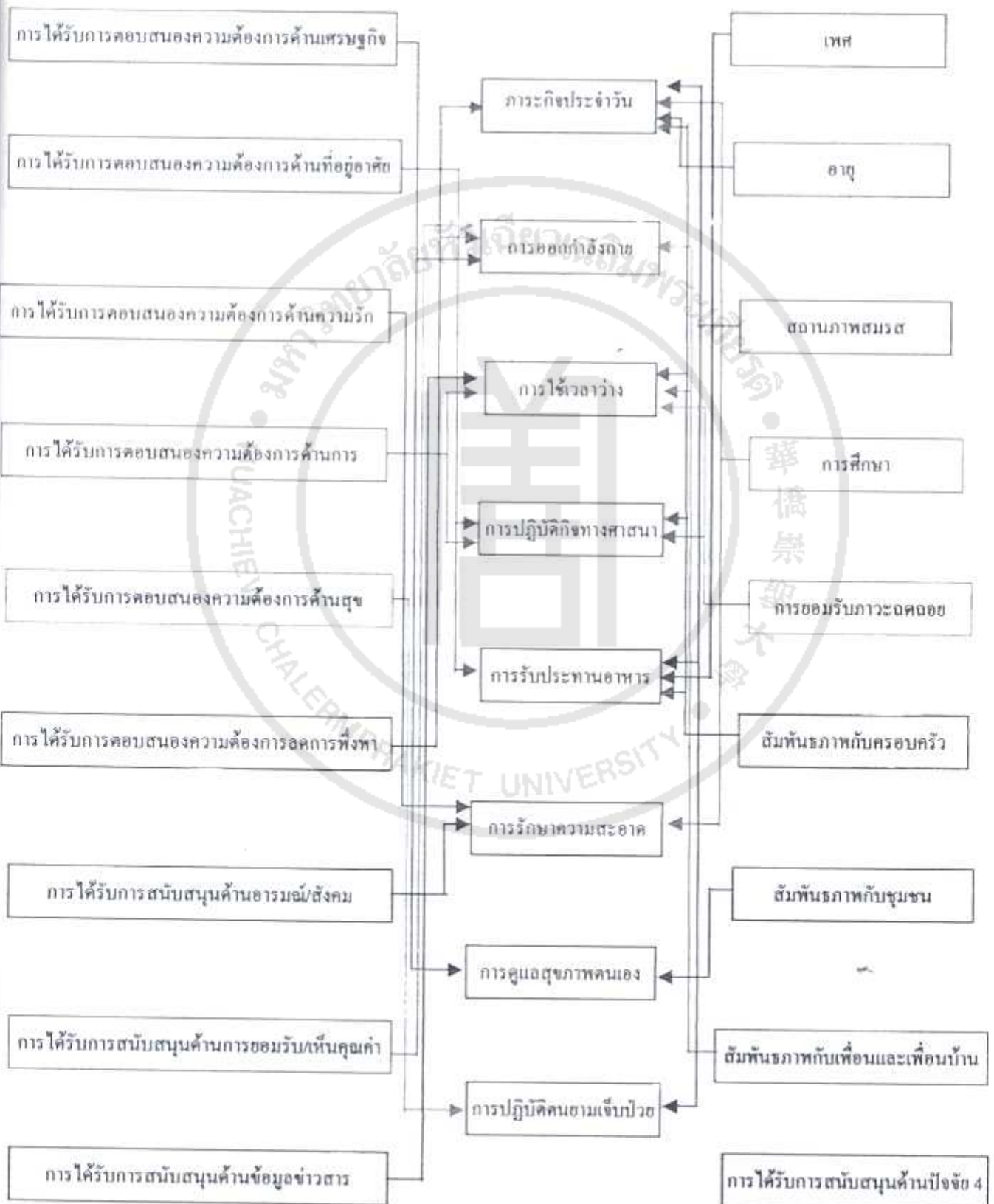
- ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนด้านการยอมรับและเห็นคุณค่ามาก มีการออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่ได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าน้อย

17. การได้รับการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร

- ผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารมากมีการใช้เวลาว่างมากกว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารน้อย



แผนภูมิที่ 5.1
แสดงการสรุปปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ



5.2 อภิปรายผล

จากผลการศึกษาพบว่า วิถีชีวิตของผู้สูงอายุมี 2 ปัจจัยคือ การดำเนินชีวิตประจำวัน (การปฏิบัติภารกิจประจำวัน การออกกำลังกาย การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การปฏิบัติกิจทางศาสนา) และการดูแลสุขภาพอนามัย (การรับประทานอาหาร การรักษาความสะอาด การดูแลสุขภาพตนเอง การปฏิบัติตนยามเจ็บป่วย) และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุมี 5 ปัจจัยคือ ปัจจัยส่วนบุคคล การยอมรับภาวะดกลอย การได้รับการตอบสนองความต้องการ สัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งผู้วิจัยจะได้อภิปรายผลตามลำดับดังนี้

5.2.1 วิถีชีวิตของผู้สูงอายุ

ด้านการดำเนินชีวิตประจำวันพบว่า ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติภารกิจประจำวันอยู่เป็นประจำ และกิจกรรมที่ทำเป็นส่วนใหญ่คือ การทำงานบ้าน และถ้ามีเวลาว่าง มักจะดูโทรทัศน์ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ เป็นต้น การออกกำลังกาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะใช้การเดินเร็วๆ และการแกว่งแขน และการปฏิบัติกิจทางศาสนาผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะนิยมการสวดมนต์ เหล่านี้ล้วนเป็นวิถีชีวิตของผู้สูงอายุด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน จีวรธรรม อ่อนสุวรรณ (2542 : 2) ได้ให้ความหมายของวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ หมายถึง แนวทางการดำเนินชีวิตประจำวันหรือการใช้ชีวิตเพื่อการดำรงอยู่ทางสังคม เป็นการใช้ชีวิตประจำวัน ความสัมพันธ์กับชุมชน สถานะสุขภาพอนามัย สุขภาพจิต ฯลฯ และประสพ รัตนากร (2525 : 28) ได้แนะนำแนวทางการส่งเสริมสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุ ด้านการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายสิ่งสำคัญ เพื่อลดความเสี่ยงของอวัยวะต่าง ๆ และลดความตึงเครียดทางจิตใจได้คืออีกด้วย

ด้านการดูแลสุขภาพอนามัยพบว่า ผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพได้คือรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และรับประทานผักผลไม้ประจำ มีการรักษาความสะอาดร่างกายได้ดี เมื่อเจ็บป่วยมักจะรีบไปหาหมอและปฏิบัติตามคำแนะนำของหมอเป็นประจำ มีการควบคุมน้ำหนักเป็นอย่างดี สุขชาติ โสมประยูร (2518 : 148) กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรจะสนใจในเรื่องสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ หากพบสิ่งผิดปกติ ควรรีบปรึกษาแพทย์ ควรจัดกิจกรรมชีวิตให้สมดุลทั้งด้านการรับประทานอาหาร การทำงาน การพักผ่อน รวมทั้งระมัดระวังเกี่ยวกับอุบัติเหตุ

5.2.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุกับปัจจัยส่วนบุคคล

เพศ มีอิทธิพลต่อการรักษาความสะอาดร่างกาย และการรับประทานอาหาร จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุเพศชายมีการควบคุมน้ำหนักตนเอง ตรวจสุขภาพเป็นประจำ เลือกรับ

ประทานอาหารที่มีประโยชน์มากกว่าเพศหญิงซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสมพร ชัยอุฑ์ (2542) ที่พบว่าเพศชายมีคุณภาพชีวิตด้านการดูแลสุขภาพมากกว่าเพศหญิง

อายุ มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติภารกิจประจำวัน จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยจะมีการปฏิบัติกิจประจำวันได้มากกว่าหรือเป็นประจำกว่า โดยเฉพาะในเรื่องการทำงานบ้าน ทำอาหาร การทำอาชีพ การเฝ้าบ้าน เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงไปตามอายุสภาพร่างกายก็ย่อมเปลี่ยนไปด้วย กำลังความสามารถก็เปลี่ยนไป อายุน้อยยังมีความสามารถและกำลังมากกว่าผู้ที่มีอายุมาก ซึ่งสอดคล้องกับ ทฤษฎีระดับชั้นอายุ (Age Stratification Theory) ธิดา มีศิริ (2541 : 9 - 11) สรุปว่าทฤษฎีระดับชั้นอายุถือว่าอายุเป็นหลักเกณฑ์สากลที่จะกำหนดบทบาทหน้าที่ ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามชั้นของอายุจากอายุหนึ่ง ไปสู่อีกอายุหนึ่ง ระดับชั้นอายุต่างกันจะมีพฤติกรรมแตกต่างกันตามแต่ละบทบาทหน้าที่ แสดงให้เห็นว่าอายุเป็นตัวกำหนดความสามารถในการปฏิบัติภารกิจหรือกิจกรรมของผู้สูงอายุได้ และสอดคล้องกับการวิจัยของวณิดา นีรมย์ (2538) ที่พบว่า ผู้สูงอายุเด็กลงส่วนน้อยที่ยังทำงานเนื่องจากสภาพร่างกายที่ทรุดโทรมซึ่งตรงกับความเป็นจริงที่ผู้สูงอายุที่เป็นคนชรา (Old) และชรามาก (Very old) มีสรีระที่มีแต่ความเสื่อมปฏิบัติภารกิจด้วยความยากลำบาก ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุที่มีอายุน้อยยังมีการปฏิบัติกิจประจำวันได้มากกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุมาก ๆ สายตีทอง ณ ภูเก็ต (2543 : 53) ผู้สูงอายุที่มีอายุยังไม่มาก ยังมีสุขภาพแข็งแรง จึงมีความต้องการในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ

สถานภาพสมรส มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติภารกิจประจำวัน การดูแลสุขภาพในเรื่องการรับประทานอาหาร และการปฏิบัติคนยามเจ็บป่วย จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพเป็นคู่สมรสจะมีการดูแลสุขภาพในเรื่องการรับประทานอาหาร รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และรู้จักการดูแลตนเองได้ดีในยามเจ็บป่วย เมื่อรู้ว่าเจ็บป่วยก็รีบรักษา ไม่ปล่อยให้หายเอง ได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีคู่สมรส แต่ในเรื่องการปฏิบัติภารกิจประจำวันผู้สูงอายุที่มีสถานภาพเป็นคู่สมรสจะปฏิบัติได้น้อยกว่า อาจจะเนื่องจากการมีกิจกรรมร่วมกับสังครอบตัวมาก จึงไม่ค่อยมีเวลาที่จะทำงานบ้าน ทำอาหาร หรือช่วยเฝ้าบ้าน และอื่น ๆ ดังเช่นที่ อัมพารวิวัฒน์ชัย (2532) พบว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสเป็นคู่สมรสมีการปรับตัวดีกว่าผู้ที่เป็นหม้ายหรือหย่าร้างทำกิจกรรมมากกว่า และสอดคล้องกับ สายตีทอง ณ ภูเก็ต (2543 : 57) กล่าวว่าผู้สูงอายุที่สมรสมีสัมพันธภาพกับชมรมและสมาคมมากกว่าผู้สูงอายุที่เป็นโสด หม้ายหรือหย่าร้าง

การศึกษา มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติภารกิจประจำวัน การรักษาความสะอาดร่างกาย และการดูแลสุขภาพตนเอง จากผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูงจะมีการปฏิบัติภารกิจประจำวันได้น้อย ไม่ค่อยรักษาความสะอาดร่างกาย แต่ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูง จะมีการดูแลและสนใจกับสุขภาพ มีการตรวจสุขภาพประจำปี มีการควบคุมน้ำหนักตนเองได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่มีการศึกษาน้อย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทิพวัลย์ ชาวถ้ำอ่างค์

(2535 : 7) ศึกษาแบบแผนชีวิตของผู้สูงอายุที่มารับบริการตรวจรักษาในแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลรามารัตน์ พบว่าผู้สูงอายุมีแบบแผนชีวิตอยู่ในระดับดี ซึ่งอาจเป็นผลมาจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุข ซึ่งจะส่งเสริมให้สุขภาพดีขึ้น ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาคิดจะมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง และการป้องกันโรคได้ดีขึ้น

5.2.3 ปัจจัยด้านการยอมรับภาวะถดถอยที่มีอิทธิพลต่อสภาพและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ

การยอมรับภาวะถดถอย มีอิทธิพลต่อการใช้เวลาว่างและการปฏิบัติกิจทางศาสนา จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีการปรับตัวและยอมรับสภาวะการเปลี่ยนแปลงของร่างกายได้ดี ยอมรับว่าเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายย่อมอ่อนแอลง ทำงานก็เหนื่อยเร็ว บางครั้งเกิดความเบื่อหน่ายต้องการอยู่เฉย ๆ ไม่อยากไปงานรื่นเริง ผู้สูงอายุยังยอมรับการลดบทบาทที่เคยทำในสังคมได้ เพื่อเปิดโอกาสให้คนรุ่นหลังได้เข้ามาทำ และทำใจได้กับการที่มีรายได้ลดลงไปจากเดิม เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้สูงอายุมักจะหันมาเข้าวัด สวดมนต์ ทำบุญตักบาตร และเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา รวมทั้งทำกิจกรรมในยามว่าง เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน เช่น การอ่านหนังสือ การดูโทรทัศน์ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ซึ่งสอดคล้องกับที่ Dowd (1975 : 587) อังในอัมพา วรวิฒนชัย 2532 : 15) กล่าวว่า การที่ผู้สูงอายุ และสังคมลดบทบาทซึ่งกันและกันเนื่องจากผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถลดลง สุขภาพเสื่อมถอย รวมทั้งความตายที่จะมาถึง ผู้สูงอายุจึงหลีกเลี่ยงออกจากสังคมเพื่อลดความเครียด

5.2.4 ปัจจัยด้านการได้รับการตอบสนองความต้องการที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ

การได้รับการตอบสนองความต้องการด้านเศรษฐกิจ โดยเฉพาะด้านรายได้ ผู้สูงอายุมีความต้องการมากที่สุด ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้น้อย บางคนไม่มีรายได้เลย ต้องอาศัยจากลูก ผู้สูงอายุจึงไม่สามารถที่จะดูแลสุขภาพของตนเองได้ดี ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ไม่ค่อยได้ตรวจสุขภาพ บางครั้งไม่ทำตามคำแนะนำของแพทย์ เนื่องจากไม่มีเงิน ผลการวิจัยพบว่า การได้รับการตอบสนองด้านเศรษฐกิจทำให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายมาก และมีการดูแลสุขภาพตนเองได้ดี ซึ่งสมพร เทพสิทธา (2529 : 60) ได้กล่าวถึงความต้องการด้านเศรษฐกิจไว้ว่า การมีงานทำและมีรายได้ รวมทั้งการประกันรายได้ ซึ่งในบั้นปลายชีวิตรายได้อาจจะลดลง หากผู้สูงอายุได้มีการประกันสังคมประเภทประกันการชราภาพไว้ตั้งแต่วัยทำงานก็จะได้รับบำเหน็จบำนาญชราภาพ จะช่วยให้ชีวิตเกิดความมั่นคงและไม่เป็นภาระแก่บุตรหลาน เมื่อผู้สูงอายุมีรายได้เพียงพอก็สามารถจะทำอะไรก็ได้ สอดคล้องกับการวิจัยเรื่องอื่น ๆ ที่พบว่าผู้สูงอายุที่มีฐานะความเป็นอยู่ในระดับสูงจะมีการปรับตัวได้ดีกว่าผู้มีฐานะอยู่ในระดับต่ำ (อัมพา วรวิฒนชัย, 2532) รายได้มีผล

คือความพึงพอใจของผู้สูงอายุ (มารศรี นุชแสงพลี, 2532) และผู้สูงอายุฐานะปานกลาง และฐานะดีมีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุดีกว่าผู้ที่มีฐานะต่ำ (สุรีย์ บุญญาพันธ, 2534)

การได้รับการตอบสนองความต้องการด้านที่อยู่อาศัย มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติกิจทางศาสนา และการดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยกันทุกคน และส่วนใหญ่จะอยู่บ้านของตัวเอง ซึ่งเป็นความต้องการที่จำเป็นอย่างหนึ่งของทุกคน สุรกุล เจนอบรม (2534 : 21) ได้กล่าวว่าที่อยู่อาศัยเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุต้องมีที่พักพิง เช่น อาจจะอยู่ในบ้านของตนเอง หรือพักอยู่กับลูกหลานญาติพี่น้อง หรือในสถานสงเคราะห์ของรัฐหรือเอกชน ที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุมีความแข็งแรงและปลอดภัยดี มีขนาดพอเหมาะ ไม่คับแคบและแออัดจนเกินไป สภาพแวดล้อมดี ไม่มีมลพิษ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีความพร้อมที่จะไปวัด ทำบุญตักบาตร สวดมนต์ หรือร่วมพิธีทางศาสนา ซึ่งแล้วแต่วัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นที่สำรวจมา สุนทรภากรมสุข (2540) พบว่าผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ที่มีบ้านเป็นของตนเองมีความหวังในชีวิตมากกว่าผู้ที่ไม่มียานเป็นของตนเอง

การได้รับการตอบสนองความต้องการด้านความรักความอบอุ่น จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการรองลงมา จากความต้องการด้านเศรษฐกิจ คือการที่ผู้สูงอายุได้รับการดูแลเอาใจใส่ดี ลูกหลานทำดีดีไม่เถร ไม่เกียจคร้าน ลูกหลานมาเยี่ยมสม่ำเสมอ และฟังคำแนะนำของผู้สูงอายุเสมอ ไม่ทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพังอยากให้ออกไปอยู่ใกล้ๆ สุรกุล เจนอบรม (2534 : 21) ได้กล่าวว่า ความต้องการความรัก ความเคารพ ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุมีความต้องการมาก เพราะเป็นวัยที่เรียกว่าไม่ใกล้ฝั่ง ความตายอยู่ใกล้เข้ามาทุกที

ผลการวิจัยที่พบว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการตอบสนองความต้องการด้านความรักความอบอุ่น มักจะมีการดูแลรักษาความสะอาดร่างกายของตนเองดี น่าจะเกิดจากการที่ผู้สูงอายุได้กำลังใจจากลูกหลาน ลูกหลานไม่ทอดทิ้งเอาใจใส่ดูแลเป็นประจำ ผู้สูงอายุมักจะมีความสนใจในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองอยู่เป็นประจำเช่น หมั่นอาบน้ำ สระผม ไม่ปล่อยให้ร่างกายสกปรก และเป็นที่น่ารังเกียจของลูกหลาน แต่ถ้าผู้สูงอายุไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการในด้านนี้มักเกิดความท้อแท้สิ้นหวัง ไม่อยากทำอะไรแม้แต่จะรับประทานอาหาร และการรักษาความสะอาดของร่างกาย

การได้รับการตอบสนองความต้องการด้านการงาน มีผลต่อการใช้เวลาว่าง และการปฏิบัติกิจทางศาสนา จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพอะไรแล้ว แต่ผู้สูงอายุที่ยังอายุไม่น้อยก็ยังมียานทำอยู่ เช่น การรับจ้างทั่วๆ ไป การทำเกษตรกรรม ทำธุรกิจส่วนตัว เช่น บ้านเช่า การค้าขาย จากการศึกษาถึงการได้รับการตอบสนองความต้องการด้านการงานพบว่าผู้สูงอายุมียานทำในยามว่าง อยู่เสมอถ้าร่างกายยังพอทำได้ และจะได้เพื่อนจากการมียานทำเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ผู้สูงอายุจะไม่ปล่อยให้เวลาผ่านไปเฉยๆ

โดยไม่ได้ทำอะไรเลย จะมีการพบปะเพื่อนฝูง การดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ และอ่านหนังสือเพื่อจะได้
 ทันท่วงและเหตุการณ์ รวมทั้งสนใจที่จะไปวัด สวดมนต์ ทำบุญตักบาตรอยู่เป็นประจำ สอด
 คล้องกับความต้องการของ สุรกุล เจนอบรม (2534 : 21) กล่าวว่า การมีงานทำมีความหมายแก่ผู้
 สูงอายุมากเป็นที่มาของรายได้ และเป็นการใช้เวลาให้หมดไป ใช้แรงงานให้เกิดประโยชน์ ป้อง
 กันความเบื่อหน่าย มีเพื่อนที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และยังสามารถแสดงความสามารถเพื่อให้คนอื่น
 ยอมรับนับถือ

การได้รับการตอบสนองความต้องการด้านการลดภาระพึ่งพาผู้อื่น มีผลต่อการปฏิบัติภารกิจ
 ประจำวันและการออกกำลังกาย จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่ยังสามารถทำอะไรได้ค่อนข้างอิสระ
 โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น มีการได้รับการส่งเสริมจากสังคมและครอบครัว ให้ทำกิจกรรมต่างๆ ไม่
 ปล่อยให้เป็นภาระแก่สังคมแล้ว จะทำให้ผู้สูงอายุสนใจที่จะทำกิจกรรมประจำวันต่างๆ ได้ดี
 พร้อมทั้งจะมีส่วนร่วมในครอบครัว เช่น การทำงานบ้าน การทำอาหาร การเลี้ยงหลาน การปลูก
 ดินไม้ และอื่น ๆ รวมทั้งสนใจที่จะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของตนเองไว้เสมอ เพื่อไม่ให้เป็น
 ภาระของผู้อื่นและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับทฤษฎีกิจกรรม
 (Activity Theory) ซึ่งริคา มีศิริ (2541 : 9-11) กล่าวสรุปไว้ว่าผู้สูงอายุจะมีความสุขทั้งทางร่าง
 กายจิตใจ และสังคมได้จากการมีกิจกรรมและการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ทำให้ตนเองอยู่ใน
 สังคมได้อย่างกระฉับกระเฉงและมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นประโยชน์ต่อสังคม และยังคงเชื่อว่าสุขภาพ
 มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม สุขภาพที่แข็งแรงทำอะไรได้เองมักจะเข้าร่วมทำกิจกรรมได้เป็นประจำ
 โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีอายุน้อย มีการศึกษาสูง และได้รับการสนับสนุนในเรื่องการยอมรับและ
 เห็นคุณค่าดี

5.2.5 ปัจจัยด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ

สัมพันธภาพกับครอบครัว มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติภารกิจประจำวัน การใช้เวลาว่าง การ
 ปฏิบัติกิจทางศาสนา และการรับประทานอาหาร ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์กับ
 บุคคลในครอบครัวดี เข้ากันได้ดีกับคนในครอบครัว มีความคิดเห็นคล้ายคลึงกัน แต่ละคนรู้หน้าที่
 ที่ของตนเอง ลูกหลานให้ความเคารพนับถือดี จะทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจที่จะปฏิบัติภารกิจประจำ
 วันได้ดี และมีความสุขกับการได้ช่วยเหลืองานในครอบครัว เช่น ช่วยเลี้ยงหลาน ทำอาหาร ฝ้า
 บ้าน ผู้สูงอายุมักจะเกิดความภาคภูมิใจที่ยังทำประโยชน์ได้ เขมิกา ชามะรัต (2527) ได้ศึกษา
 ความพึงพอใจของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวดี มีญาติพี่น้องอยู่ร่วมกัน
 มีบทบาทในการให้คำปรึกษา แนะนำและช่วยเหลือเล็กๆ ในบ้าน ฯลฯ มีความพึงพอใจในชีวิตสูง
 กว่าผู้ที่อยู่ในครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ไม่ดี

แต่ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวดี ลูกหลานเห็นคุณค่า กลับไม่ค่อยให้ความสำคัญเกี่ยวกับการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในยามว่างให้เกิดประโยชน์ และการไปวัด การสวดมนต์ การทำบุญตักบาตรหรือร่วมกิจกรรมทางศาสนามากนัก อาจจะเนื่องจากผู้สูงอายุ อาจจะมีอาชีพทำอยู่ หรือมีภารกิจที่ต้องดูแล เช่น เลี้ยงหลาน ทำงานบ้าน หรือสภาพร่างกายมีความเสื่อมโทรมลง มีการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ทำให้ศักยภาพในการทำงานลดลง ไม่มีเวลาที่จะทำงานเหล่านี้ ส่วนผู้ที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวไม่ดี เข้ากับคนในครอบครัวไม่ได้ ไม่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมในบ้าน ลูกหลานไม่ให้ความรักและความเคารพนับถือ ขาดความอบอุ่นเมื่ออยู่ในครอบครัว ชีวิตเหงาหงอยขาดกำลังใจในการดำเนินชีวิต อยู่ไปวัน ๆ ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มักจะยึดกิจกรรมทางศาสนาเป็นการทดแทน เพื่อให้หายกังวลหายเหงา และจะได้เพลิดเพลินไปด้วย เช่น การไปทำบุญ ตักบาตร การสวดมนต์ การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา หรือการใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้เกิดประโยชน์แทนการอยู่เฉย ๆ เช่น การปลูกต้นไม้ การอ่านหนังสือ การเลี้ยงสัตว์ การฟังวิทยุ และการดูโทรทัศน์ ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ จำเริญ กุรมะสุวรรณ และคณะ ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีคุณภาพชีวิตดี ได้ก็ขึ้นอยู่กับการใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมของสังคม

สัมพันธ์ภาพกับชุมชน มีอิทธิพลต่อการดูแลสุขภาพตนเอง จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับชุมชนได้ดี บุคคลในชุมชนให้ความรัก ให้ความเคารพนับถือ มีส่วนร่วมกับชุมชนในการทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือเป็นที่ปรึกษาของชุมชนได้ดี ผู้สูงอายุสนใจ และมีกำลังใจที่จะดูแลสุขภาพของตนเองให้ดีอยู่เสมอ หมั่นอาบน้ำ สระผม ตัดเล็บ ให้สะอาดอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้เป็นที่รังเกียจของคนอื่น ซึ่งสอดคล้องกับ สุลาจันทร์ วัชรกิติ (2535 : 19 – 20) ได้สรุปความสัมพันธ์ทางสังคมกับคนอื่น อันจะนำมาสู่ความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางกายและจิตใจ ซึ่งการที่ผู้สูงอายุสามารถให้ความช่วยเหลือหรือร่วมมือกับชุมชน หรือให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าในการที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพเองที่ดีขึ้น

สัมพันธ์ภาพกับเพื่อนและเพื่อนบ้าน มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย และการใช้เวลาว่าง จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีเพื่อนสนิทหรือเพื่อนที่รู้จักอยู่เสมอ มีการไปเยี่ยมเยียนกัน มีปัญหาอะไรก็สามารถปรึกษากันได้ คิดว่าเพื่อนช่วยให้หายเหงาได้ และช่วยเหลือในเรื่องต่าง ๆ ได้เสมอ มีการพบปะกัน ทำงานบางอย่างร่วมกัน เช่น ออกกำลังกายด้วยกัน มีการแนะนำสิ่งดี ๆ แก่กัน ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่ามีเพื่อน ไม่ว่าแห้ว และซิมเสร์้า มีความกระตือรือร้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รัตนา สันธิรภาพ (2541) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของผู้สูงอายุกับเพื่อน ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิตสูง

5.2.6 ปัจจัยด้านการได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ

การได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์และสังคม มีอิทธิพลต่อการรักษาความสะอาดร่างกาย และการออกกำลังกาย จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ให้ความเคารพนับถือ มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ห่วงใยและอาหารจากครอบครัวและสังคม เป็นอย่างดี ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นคงทางอารมณ์ ลดความวิตกกังวล กลัวหรือว่าเหว่ มีกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่ สนใจต่อการดูแลตนเอง รักษาความสะอาดร่างกายอยู่เสมอ สนใจดูแลสุขภาพ โดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุดาจันทร์ วัชรภักดี (2535 : 22 – 23) ที่ศึกษาพฤติกรรมและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในเขตเทศบาล จังหวัดร้อยเอ็ด กำหนดการสนับสนุนทางสังคมในด้านอารมณ์และสังคม ที่จะครอบคลุมการตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายอารมณ์และสังคม ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นคงทางอารมณ์ และได้มีความรู้ และมีแรงจูงใจที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุเพิ่มความสามารถในการดูแลตนเองด้วย

การได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกาย จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุได้รับการยกย่องและมีผู้เห็นคุณค่าในความดี ความสามารถ ขอบรับในประสบการณ์ ได้รับการให้กำลังใจเมื่อมีปัญหา ไม่ทอดทิ้งยามเจ็บป่วย อยู่ในระดับสูงจะทำให้ผู้สูงอายุสนใจที่จะดูแลสุขภาพตนเอง หมั่นออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และกระฉับกระเฉงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุดาจันทร์ วัชรภักดี (2535 : 22 – 23) พบว่าการได้รับการสนับสนุนด้านการยอมรับและเห็นคุณค่า จะทำให้ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพของตนเองได้ดี

การได้รับการสนับสนุนทางสังคมด้านข้อมูลข่าวสาร มีอิทธิพลต่อการใช้เวลาว่าง จากผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการได้รับการสนับสนุนให้ได้รับข่าวสารและเหตุการณ์ปัจจุบัน คือการที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้และทันกับเหตุการณ์อยู่เสมอ ส่วนใหญ่จะได้จากการดูโทรทัศน์ และการบอกเล่าจากลูกหลาน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังเป็นส่วนหนึ่งของสังคมอยู่สามารถที่จะรับรู้ข่าวสารได้ ลูกหลานยังให้ความรัก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ของจังหวัดสมุทรปราการ ที่ไม่ได้ประกอบอาชีพหรือประกอบอาชีพอยู่กับบ้านก็นิยมที่จะใช้เวลาว่างกับการดูโทรทัศน์ ซึ่งจะช่วยให้คลายเครียดได้ และสามารถจะนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เกี่ยวกับการดูแลตนเอง เช่น รายการที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น หนังสือและละครต่าง ๆ และข่าวเหตุการณ์ปัจจุบัน ฯลฯ คอบบ์ (Cobb. 1976 : 300 ย่างใน โฉโล โขยเสวี, ร.ค.อ. 2539 : 65)

5.3 ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานภาครัฐและเอกชนควรให้ความรู้แก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุรวมทั้งกลุ่มเด็กและเยาวชน ในการปลูกจิตสำนึก เพื่อที่คนกลุ่มนี้จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้สูงอายุได้ และใช้ชีวิตร่วมกัน อย่างมีความสุขในครอบครัว อันจะนำมาซึ่งความสัมพันธที่ดีระหว่างครอบครัว

2. กระทรวงสาธารณสุขหรือกรมสุขภาพจิต ควรมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการยอมรับ และเข้าใจสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสังคมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเข้มแข็งทางจิตใจ มีการมองโลกในแง่ดี และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เช่น การให้ความรู้ การ จัดกิจกรรมทางศาสนาให้กับผู้สูงอายุ

3. หน่วยงานภาครัฐและเอกชนควรมีการจัดสวัสดิการ จัดหางาน หรือกระตุ้นให้มีการจ้างงานสำหรับผู้สูงอายุที่ยังมีความสามารถและความชำนาญ เช่น การนำภูมิปัญญาจากท้องถิ่น ของผู้สูงอายุมาใช้ให้เกิดประโยชน์ การจัดตั้งศูนย์ฝึกอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ

4. หน่วยงานในชุมชน เช่น ตำบล หมู่บ้าน ควรมีการสร้างความสัมพันธ์ให้กับผู้สูงอายุ ส่งเสริมชุมชนให้เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ และให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมหรือมีส่วนร่วมใน กิจกรรมมากขึ้น

5. รัฐบาลควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายมากขึ้น โดยให้มีการจัดตั้งศูนย์หรือ ชมรมเพื่อบริการด้านนันทนาการ เช่น การออกกำลังกาย การเดินร่ำ ฯลฯ

5.4 ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากการศึกษาพบว่าการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุไม่ค่อยให้ความสนใจ ควรจะมีการศึกษา ถึงปัจจัยที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่ค่อยดูแลร่างกายทางด้านกายการออกกำลังกาย

2. จากการศึกษาได้พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการศึกษาน้อย หรือไม่ได้รับการศึกษาเลย อ่านหนังสือไม่ออกและเขียนไม่ได้ ควรจะมีการศึกษาถึงความต้องการของผู้สูงอายุในเรื่อง การศึกษาว่า มีความต้องการที่จะเรียนเพื่อให้สามารถใช้ในชีวิตประจำวันได้เพียงใด

3. จากผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวไม่ดี มักจะใช้กิจกรรม ทางศาสนาเข้ามาช่วยเพื่อให้วิถีชีวิตดีขึ้น ควรจะมีการศึกษารายกรณีสำหรับเรื่องนี้บ้าง เพื่อที่จะดู ว่ากิจกรรมทางศาสนาใดที่ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีความสนใจเป็นพิเศษ

4. จากการศึกษาในเรื่องอาชีพ ผู้สูงอายุบางรายมีอาชีพที่เปลี่ยนไป ควรจะมีการศึกษาถึง ปัจจัยอะไรที่มีอิทธิพลต่อการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุและปัญหาอุปสรรคในการประกอบอาชีพ ใหม่