

**ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลลำพะเนียง
อำเภอโนนแดง จังหวัดนครราชสีมา**

**Factors Relating to Lifestyle of the Elderly in Sam Panieng
Sub - district, Nondaeng District, Nakhon Ratchasima Province**

นันทศักดิ์ สุขงษา¹

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลลำพะเนียง อำเภอโนนแดง จังหวัดนครราชสีมา ประชากร คือ ผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลลำพะเนียง อำเภอโนนแดง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 558 คน หาขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโร ยามาเน ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 240 คน และเทียบบัญญัติไตรยางค์จากผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลลำพะเนียงทั้ง 12 หมู่บ้าน แล้วสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ความตรงของเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษาในเขตตำบลบ้านใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 30 คน แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัก ได้ค่าความเชื่อมั่น .85 สถิติทำการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หาสัมพันธ์โดยการทดสอบแบบไคสแควร์ กำหนดระดับความเชื่อมั่นในการทดสอบทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ปัจจัยครอบครัว ประกอบด้วย ลักษณะครอบครัว และจำนวนบุตร ไม่มีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ปัจจัยเศรษฐกิจและสังคม ประกอบด้วย รายได้ อาชีพหลัก ภาระหนี้สิน และการเป็นสมาชิกกลุ่ม มีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

Abstract

The objective this study was to investigate the problems that had association with the lifestyle of the elderly in Sam Panieng Sub - district, Nondaeng District, Nakhon Ratchasima Province. The population were 558 elderly aged from 60 years and over living in Sam Panieng Sub - district, Nondaeng District, Nakhon Ratchasima Province. The sample were 240 elderly obtained from Taro Yamane's were used for the study with simple random sampling. Data were collected by questionnaire with questionnaire form having been tried out with similar 30 individuals in Ban Mai Sub - district, Mueang District, Nakhon Ratchasima Province, for its reliability with .85 coefficient alpha of Cronbach. Data were analysed for percentage, average, standard deviation, and correlation with the Chi - square test. The level of confidence in the tests of statistical significance .05.

¹อาจารย์สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน คณะสาธารณสุขศาสตร์และเทคโนโลยีสุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา

The results showed that personal factors including gender, age, marital status, and level of education had no relation with lifestyle of the elderly. Family factors including family features, number of children had no relation with the lifestyle of the elderly. Socioeconomic factors including income, occupation, having debt, group membership had relation with the lifestyle of the elderly at a statistical significance level of .05.

Keywords : Lifestyle of the Elderly

บทนำ

ผู้สูงอายุนับเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าของประเทศในขณะนี้กระแสการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจ และสังคมปัจจุบันมีผลกระทบโดยตรงต่อแบบแผนการดำเนินชีวิตของประชาชน ความเจริญทางเศรษฐกิจ เทคโนโลยี การแพทย์ และสาธารณสุขมีมากขึ้นทำให้ประชากรมีคุณภาพชีวิตที่ดีโดยเฉพาะผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มจำนวนสูงขึ้น ขณะที่ประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานลดลง ประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2568 ขณะที่สัดส่วนประชากรวัยเด็ก และวัยแรงงานลดลงอย่างต่อเนื่องในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555 – 2559) อาจกระทบต่อความต้องการแรงงานในระบบเศรษฐกิจในอนาคต การแข่งขันเพื่อแย่งชิงแรงงาน จะมีมากขึ้น โดยเฉพาะแรงงาน คุณภาพ ภาครัฐและครัวเรือนจะมีภาระค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นในการดูแลและพัฒนา คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านต่างๆ การเปลี่ยนแปลงสถานะด้านสังคมประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ ปัจจุบัน ผู้สูงอายุในประเทศไทยมีประมาณ 5 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 8.1 และคาดว่าผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2558 จะมี 8 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 10.9 ของประชากรทั้งประเทศ และจะเพิ่มเป็น 12 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2568 คิดเป็นร้อยละ 15.7 ของประชากรทั่วประเทศ (กองวางแผนทรัพยากรมนุษย์, 2542) อายุคาดเฉลี่ยเป็นตัวชี้วัดระดับผลลัพธ์ที่ทำให้ การเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพคนไทยในภาพรวม ซึ่งชัดเจนว่าดีขึ้นอย่างต่อเนื่องเมื่อเทียบกับทศวรรษที่ผ่านมา ระหว่างปี พ.ศ.2546-2556 คนไทยมีอายุยืนขึ้น พบว่า อายุเฉลี่ยเพิ่มขึ้นทั้งเพศชายและเพศหญิง กล่าวคือ เพศชายมีอายุเฉลี่ย 71.1 ปี เพศหญิงมีอายุเฉลี่ย 78.1 ปี (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2556) แนวโน้มการเพิ่ม จำนวนของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุตอนต้น (อายุ 60 - 69 ปี) มีมากกว่าผู้สูงอายุตอนปลาย (อายุ 70 ปีขึ้นไป) แต่ แนวโน้มจำนวนผู้สูงอายุตอนปลายจะเพิ่มสูงขึ้น เนื่องมาจากการแพทย์ และการสาธารณสุขที่มีความเจริญเติบโตและ พัฒนามากขึ้นตามลำดับจึงทำให้คนไทยมีอายุยืนยาว ประกอบกับความสำเร็จของการวางแผนครอบครัวที่สามารถ ควบคุมการเพิ่มประชากรในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว หรือลดอัตราการเกิดได้อย่างรวดเร็วตามเป้าหมายภายใน ระยะเวลาอันสั้นส่งผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางอายุของประชากร ซึ่งอีกไม่กี่ปีข้างหน้าผู้สูงอายุจะเพิ่ม มากขึ้น สังคมจึงต้องให้ความสนใจต่อประชากรผู้สูงอายุอย่างจริงจังเพื่อเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณค่า มีสุขภาพดี ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม

จังหวัดนครราชสีมาเป็นจังหวัดขนาดใหญ่มีประชากรประมาณ 2,531,279 คน และมีผู้สูงอายุประมาณ 295,706 คน คิดเป็นร้อยละ 10.5 ของประชากรทั้งหมด ถือเป็นจังหวัดที่มีผู้สูงอายุมากที่สุดเป็นอันดับ 2 ของ ประเทศ รองจากกรุงเทพมหานคร ประมาณการณ์ว่าในปี 2563 ประชากรของจังหวัดนครราชสีมาจะเพิ่มเป็น 2,934,394 คน และจะมีผู้สูงอายุประมาณ 540,461 คน คิดเป็นร้อยละ 18.42 (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง เสริมสุขภาพ, 2553) แสดงให้เห็นว่าจังหวัดนครราชสีมาได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบแล้ว

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยตระหนักว่าผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า และสำคัญอย่างยิ่งต่อสังคม และ ครอบครัวสมควรได้รับการเหลียวแล ยกย่อง และพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น และเหมาะสมสอดคล้องกับวัฒนธรรม และสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลลำพะเนียง อำเภอ

โนนแดง จังหวัดนครราชสีมา เนื่องจากพบว่ามียอดผู้ป่วยสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ค่อนข้างสูงเมื่อเปรียบเทียบกับอัตราประชากรของตำบล (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลำพะเนียง, 2557) โดยศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาดังกล่าวจะนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐาน และเป็นแนวทางในการจัดบริการวางแผนรองรับปัญหาผู้สูงอายุในอนาคต และนำแนวทางแก้ไขปัญหการยกระดับคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลลำพะเนียงให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลลำพะเนียง อำเภอโนนแดง จังหวัดนครราชสีมา
2. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยครอบครัว ปัจจัยเศรษฐกิจ และสังคมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

สมมติฐานการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส และระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

สมมติฐานที่ 2 ปัจจัยครอบครัว ได้แก่ ลักษณะของครอบครัว และจำนวนบุตร มีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

สมมติฐานที่ 3 ปัจจัยเศรษฐกิจและสังคม ได้แก่ รายได้ อาชีพหลัก ภาระหนี้สิน การเป็นสมาชิกกลุ่ม มีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ตำบลลำพะเนียง อำเภอโนนแดง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 558 คน หาขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาร์ยามาเน ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 240 คน และเทียบบัญญัติไตรยางค์จากผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลลำพะเนียงทั้ง 12 หมู่บ้าน แล้วสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ความตรงของเนื้อหา สถิติทำการวิเคราะห์ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สถิติหาความสัมพันธ์โดยการทดสอบแบบไคสแควร์

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 63.3 มีอายุระหว่าง 60 – 69 ปี ร้อยละ 44.6 ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 55.8 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 70.0 ลักษณะครอบครัวส่วนเป็นครอบครัวขยาย ร้อยละ 59.2 และมีจำนวนบุตร 3-4 คน ร้อยละ 36.3 รายได้ส่วนใหญ่ต่ำกว่า 2,000 บาท ร้อยละ 35.0 ส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 41.3 ส่วนใหญ่ไม่มีภาระหนี้สิน ร้อยละ 60.4 และส่วนใหญ่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ร้อยละ 46.3

การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ปรากฏดังนี้ มีการปฏิบัติตัวในการดำเนินชีวิตด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่ปรุงสุกสะอาดถูกหลักอนามัย ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 67.5 การปฏิบัติตัวในการดำเนินชีวิตด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่ออกกำลังกายอย่างน้อย 25 – 30 นาที ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ร้อยละ 43.3 การปฏิบัติตัวในการดำเนินชีวิตด้านการพักผ่อนนอนหลับอยู่ในระดับปานกลาง ส่วน

ใหญ่นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยคืนละ 6 – 8 ชั่วโมง ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 56.7 การปฏิบัติตัวในการดำเนินชีวิตด้านความสัมพันธ์กับครอบครัวและชุมชนอยู่ในระดับดี ส่วนใหญ่คิดว่าบุตรหลานรักใคร่เอาใจใส่ดูแล ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 59.2 การปฏิบัติตัวในการดำเนินชีวิตด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่ร่วมงานสังคมต่างๆ เช่น งานบวช งานแต่งงาน งานศพ ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 53.8 และการปฏิบัติตัวในการดำเนินชีวิตด้านการทำกิจกรรมในยามว่างอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่พบปะสังสรรค์กับเพื่อนเมื่อมีเวลาปฏิบัตินานๆ ครั้ง ร้อยละ 37.9

ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส และระดับการศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ 1

ปัจจัยครอบครัวด้านลักษณะครอบครัว และจำนวนบุตร ไม่มีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ 2

ปัจจัยเศรษฐกิจและสังคมด้านรายได้ อาชีพหลัก ภาระหนี้สิน และการเป็นสมาชิกกลุ่ม มีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 3

อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

อภิปรายผล

1. การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในด้านต่างๆ พบว่า มีการปฏิบัติตัวในการดำเนินชีวิตด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับดี ส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่ปรุงสุกสะอาดถูกหลักอนามัย ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 67.5 การปฏิบัติตัวในการดำเนินชีวิตด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่ออกกำลังกายอย่างน้อย 25 – 30 นาที ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ร้อยละ 43.3 การปฏิบัติตัวในการดำเนินชีวิตด้านการพักผ่อนนอนหลับอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่นอนหลับพักผ่อนอย่างน้อยคืนละ 6 – 8 ชั่วโมง ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 56.7 การปฏิบัติตัวในการดำเนินชีวิตด้านความสัมพันธ์กับครอบครัวและชุมชนอยู่ในระดับดี ส่วนใหญ่คิดว่าบุตรหลานรักใคร่เอาใจใส่ดูแล ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 59.2 การปฏิบัติตัวในการดำเนินชีวิตด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่ร่วมงานสังคมต่างๆ เช่น งานบวช งานแต่งงาน งานศพ ปฏิบัติเป็นประจำ ร้อยละ 53.8 และการปฏิบัติตัวในการดำเนินชีวิตด้านการทำกิจกรรมในยามว่างอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนใหญ่พบปะสังสรรค์กับเพื่อนเมื่อมีเวลา ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ร้อยละ 37.9

2. ปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส และระดับการศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จึงไม่ยอมรับสมมติฐานข้อที่ 1

3. ปัจจัยครอบครัวด้านลักษณะครอบครัว และจำนวนบุตร ไม่มีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จึงไม่ยอมรับสมมติฐานข้อที่ 2

4. ปัจจัยเศรษฐกิจและสังคมด้านรายได้ อาชีพหลัก ภาระหนี้สิน และการเป็นสมาชิกกลุ่ม มีความสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ จึงยอมรับสมมติฐานข้อที่ 3

ข้อเสนอแนะ

1. ในเชิงปริมาณเน้นการศึกษาภาพรวมควรขยายพื้นที่เป้าหมายให้ครอบคลุมทุกตำบลในอำเภอโนนแดง จังหวัดนครราชสีมา และนำผลที่ได้มาเปรียบเทียบกัน และศึกษาแนวทางแก้ปัญหา หรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุต่อไป

2. ควรมีการวิจัยในด้านปัญหา และความต้องการของผู้สูงอายุกับหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำผลการวิจัยดังกล่าวไปวางแผนปรับปรุงกลยุทธ์ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ หรือสร้างนโยบายใหม่เพื่อให้สามารถแก้ปัญหาและสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- ชัยวัฒน์ อัตพันธ์ และวิธาน สุชีวงศ์. (2541). **หลักการดำรงชีวิตในสังคม**. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง. กรุงเทพมหานคร.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์. (2531). **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพมหานคร.
- รัชณี เศรษฐ์. (2536). **โครงสร้างสังคมและวัฒนธรรมไทย**. โรงพิมพ์วัฒนาพานิช. กรุงเทพมหานคร.
- วันเพ็ญ ปันราช. (2552). **การพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน**. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขา วิชาพัฒนศาสตร์. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ศศิพรรณ กัญญาสิงห์. (2547). **รูปแบบการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่**. การค้นคว้าแบบอิสระ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุกัญญา สมานเพื่อน. (2551). **การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมชนบท: กรณีศึกษาอำเภอเกษตรสมบูรณ์ จังหวัดชัยภูมิ**. สารนิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เสาวคนธ์ พนมเรงศักดิ์. (2550). **การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดเลย**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- Cronbach, L. J. (1992). **The dependability of behavior basements: Theory of generalizability for scores and profiles**. Willey. New York.
- Yamane, T. (1973). **Statistic: An Introductory Analysis**. 3rd ed. New York: Harper and Row.