

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ สถานะสุขภาพของผู้สูงอายุ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ และความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุกับสถานะสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลคลองทราย อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา

#### สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 55.4 อยู่ในช่วงอายุ 60-69 ปี ร้อยละ 49.6 มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 60.0 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 77.5 มีรายได้ทุกคนซึ่งเพียงพอต่อการใช้จ่ายร้อยละ 82.6 และได้อาศัยอยู่กับคู่สมรส ร้อยละ 43.8

2. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับสูง แต่เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการดูแลตนเองในด้านการดูแลตนเองตามการเบี่ยงเบนทางสุขภาพ อยู่ในระดับดี พฤติกรรมการดูแลตนเองในด้านการดูแลตนเองโดยทั่วไป และพฤติกรรมการดูแลตนเองในด้านการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการอยู่ในระดับปานกลาง

3. สถานะสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสถานะสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง แต่เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า สถานะสุขภาพทางสังคม และสถานะสุขภาพทางปัญญา อยู่ในระดับดี ส่วนสถานะสุขภาพทางกาย และสถานะสุขภาพทางจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง

4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ และลักษณะของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

5. ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุกับสถานะสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์กับสถานะสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างในระดับค่อนข้างสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r=0.66$  ,  $p<0.05$ )

#### 5.1 ผลการทดสอบสมมติฐาน

5.1.1 ผู้สูงอายุในตำบลคลองทราย อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา มีคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี

5.1.2 ผู้สูงอายุในตำบลคลองทราย อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา มีสถานะสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

5.1.3 ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้สูงอายุในตำบลคลองทราย อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา พบว่า เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ และลักษณะของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

5.1.4 พฤติกรรมการการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในตำบลคลองทราย อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา มีความสัมพันธ์กับสถานะสุขภาพของผู้สูงอายุในระดับค่อนข้างสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $r=0.66, p<0.05$ ) สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุในตำบลคลองทราย อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา ที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับสูง จะมีสถานะสุขภาพที่ดีตามมาด้วย

## อภิปราย

การวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุกับสถานะสุขภาพของผู้สูงอายุกรณีศึกษา ตำบลคลองทราย อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา อภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

### 1. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในตำบลคลองทราย อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา

พฤติกรรมการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับดี แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการดูแลตนเองถูกต้องเหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของ ปฏิญญา ก้องสกุล (2546) ที่ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนร่วมใจพัฒนา อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา การที่กลุ่มตัวอย่างประเมินพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับสูงอาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่ ร้อยละ 49.6 มีอายุอยู่ในช่วง 60 - 69 ปี ซึ่งจัดได้ว่าเป็นวัยสูงอายุตอนต้น จากทฤษฎีของโอเรียม อายุเป็นหนึ่งในที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการดูแลตนเอง แม้ว่าในวัยผู้สูงอายุตอนต้นจะมีความเสื่อมของโครงสร้างและการทำหน้าที่ของร่างกาย แต่ก็ยังเกิดขึ้นไม่มากนักเมื่อเทียบกับวัยสูงอายุตอนปลาย จึงเป็นกลุ่มที่ยังสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง

1.1 พฤติกรรมการดูแลตนเองโดยทั่วไป อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการดูแลโดยทั่วไปเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีคะแนนอยู่ในระดับดี ได้แก่ การปฏิบัติตนเพื่อส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาการ รองลงมาคือ การปฏิบัติตนเพื่อการใช้เวลาว่างเป็นส่วนตัวและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอันตรายต่อชีวิต การปฏิบัติตนในเรื่องการรับประทานอาหาร น้ำ การได้รับอากาศที่เพียงพอ การปฏิบัติตนในการออกกำลังกายการนอนหลับพักผ่อน การปฏิบัติตนเพื่อให้มีการขับถ่ายและระบายของเสียเป็นไปตามปกติ ตามลำดับ แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการดูแลตนเองถูกต้องเหมาะสมในแต่ละด้านที่กล่าวมา อาจเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างได้รับการส่งเสริมสุขภาพจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อลดและป้องกันภาวะทุพพลภาพที่อาจเกิดขึ้นพยายามให้ผู้สูงอายุทำกิจวัตรได้มากที่สุด สามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพในมิติสุขภาพเชิงกว้าง ปัญหาจิตใจ สังคม และปัญญา พึ่งพาตนเองได้มากที่สุด สร้างความมั่นคงในชีวิต รับรู้คุณค่าศักดิ์ศรีของตนนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยการเยี่ยมบ้าน จัดตั้งคลินิกให้คำปรึกษา จัดหาวัสดุอุปกรณ์เครื่องมือแพทย์ กายอุปกรณ์ เพื่อสนับสนุนการดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน และฝึกอบรมด้านการดูแลผู้สูงอายุสำหรับผู้ดูแล ครอบครัว อาสาสมัครสาธารณสุข และจิตอาสา นอกจากนี้การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถนำความรู้ที่ได้รับมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติพฤติกรรมการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

1.2 พฤติกรรมการดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการ อยู่ในระดับปานกลาง กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่มีความพอใจในชีวิตและเข้าใจตนเองจะยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เปลี่ยนไปในทางเสื่อม สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ จึงมีพฤติกรรมการดูแลตนเองตามพัฒนาการ ได้รับอย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเพื่อบรรเทาเบาบางอารมณ์เครียดและป้องกันการเกิดผลเสียต่อพัฒนาการในวัยสูงอายุได้ การเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของร่างกาย ให้การช่วยเหลือบุตรหลาน ดูแลบ้านหรือทำงานเท่าที่สามารถทำได้ และไม่เก็บตัวเงียบเมื่อรู้สึกเหงาและว้าเหว่ ซึ่งกลุ่มของผู้สูงอายุที่อยู่กับคู่สมรสและบุตรหลานสามารถช่วยเหลือครอบครัว ในการดูแลเด็กและทำงานบ้าน เล็ก ๆ น้อย ๆ ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจที่ยังมีความสามารถช่วยเหลือครอบครัว ทำให้รู้ว่าตนเองยังมีคุณค่า

1.3 พฤติกรรมการดูแลตนเองตามการเบี่ยงเบนทางสุขภาพอยู่ในระดับดี จากการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีบุคคลที่พึ่งพาได้ในยามเจ็บป่วยและเมื่อเจ็บป่วย ได้รับประทานยาและปฏิบัติตามแพทย์หรือบุคลากรสาธารณสุขแนะนำ ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคลในด้านลักษณะครอบครัว ที่พบว่า ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับคู่สมรสและบุตรหลาน ดังนั้น เมื่อเกิดการเจ็บป่วย บาดเจ็บ ได้รับอันตราย หรือทุพพลภาพ ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างหน้าที่ของร่างกาย และมีผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ หากมีสมาชิกในครอบครัวคอยช่วยเหลือหรือให้การดูแลแก่ผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุมีการดูแลตนเองที่ดี ทำให้สามารถควบคุมพฤติกรรมของโรคไม่ให้ลุกลาม ป้องกันความพิการต่าง ๆ กิจกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุเมื่อมีการเบี่ยงเบนด้านสุขภาพ ได้แก่ การขอความช่วยเหลือจากคู่สมรส ลูกหลานญาติ เพื่อนบ้าน การใช้บริการสุขภาพ การไปรับการรักษา ตรวจรักษา การปฏิบัติตามการวินิจฉัยโรค และคำแนะนำของแพทย์ พยาบาล หรือของเจ้าหน้าที่ที่มสุขภาพของสถานบริการสาธารณสุขในตำบลคลองทราย ประกอบด้วย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลำพดและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลำซิง หรือศูนย์สาธารณสุขมูลฐานประจำหมู่บ้าน ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงได้ง่ายเมื่อต้องการแสวงหาข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองและช่วยป้องกันการเกิดพยาธิสภาพที่รุนแรงเมื่อมีภาวะเบี่ยงเบนทางสุขภาพได้ดีขึ้น

## 2. สถานะสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลคลองทราย อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา

สถานะสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีปัญหาสุขภาพ ได้แก่ มีโรคประจำตัว กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ มักหลงลืมเรื่องราวต่าง ๆ ได้ง่าย เคี้ยวและกลืนอาหารลำบาก ปวดตามข้อแขนและขา ป่วยเป็นหวัดบ่อย ๆ และส่วนหนึ่งอาศัยอยู่ตามลำพัง แต่ด้วยลักษณะทางสังคมที่ยังเป็นสังคมชนบท ซึ่งมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างลูกหลานและเครือญาติ หรือเพื่อนบ้านที่อาศัยอยู่ใกล้เคียงกัน ทำให้ผู้สูงอายุมีเพื่อนคุยอยู่เสมอและรู้สึกว่ามีคุณค่า นอกจากนี้ผู้สูงอายุใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา จึงทำให้ผู้สูงอายุมีสถานะสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

2.1 สถานะสุขภาพทางกาย อยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 60-69 ปี ซึ่งเป็นวัยผู้สูงอายุตอนต้นเป็นวัยที่เริ่มมีความเสื่อม จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมักหลงลืมเรื่องราวต่าง ๆ ได้ง่าย เคี้ยวและกลืนอาหารลำบาก ปวดตามข้อแขนและขา ป่วยเป็นหวัดบ่อย ๆ และเหนื่อยง่ายเมื่อทำงานที่ต้องใช้กำลังมากหรือออกกำลังกาย ดังนั้น

เมื่อเปรียบเทียบกับระยะที่ยังไม่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่ผ่านมา พบว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถช่วยตนเองในกิจวัตรประจำวันได้ เช่น อาบน้ำ แต่งตัว กินอาหาร เข้าห้องน้ำ เคลื่อนไหวในบ้าน เป็นต้น ได้ยินเสียงได้ดี และมองเห็นได้ดีอยู่

2.2 สถานะสุขภาพทางจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากการเข้าสู่วัยสูงอายุ มีโอกาสเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพได้ง่าย โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการ ได้แก่ ความเสื่อมของโครงสร้างและการทำหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม เหตุการณ์ในชีวิต และแบบแผนการดำเนินชีวิต ทำให้ความต้องการดูแลตนเองเปลี่ยนแปลงไปและมีความซับซ้อนมากขึ้น จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสถานะสุขภาพทางกายอยู่ในระดับไม่ดี ได้แก่ มีโรคประจำตัว กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ และมีสถานะสุขภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ มักหลงลืมเรื่องราวต่าง ๆ ได้ง่าย เคี้ยวและกลืนอาหารลำบาก ปวดตามข้อแขนและขา ป่วยเป็นหวัดบ่อย ๆ ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างบางส่วนต้องอาศัยอยู่ตามลำพัง ทำให้ชีวิตมีแต่ความทุกข์ และรู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้ง จึงเกิดความวิตกกังวลและทำให้เกิดความวุ่นวาย เหงา เลยส่งผลให้สถานะสุขภาพทางจิตใจลดลง แต่ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีการยึดหลักศาสนา ปฏิบัติตามหลักศาสนา และใช้หลักคำสอนทางศาสนาแก้ไขปัญหาชีวิต จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างมีสถานะสุขภาพทางจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง

2.3 สถานะสุขภาพทางสังคม อยู่ในระดับดี เนื่องจากตำบลคลองทรายยังเป็นพื้นที่ชนบท แม้ว่าลูกหลานจะมีครอบครัวแล้วก็ยังอาศัยอยู่ในบ้านหลังเดียวกันหรือปลูกบ้านเรือนอยู่ใกล้ ๆ กัน เมื่อเจ็บป่วยผู้สูงอายุจึงมีคนในครอบครัวคอยดูแลเอาใจใส่ และมีกิจกรรมร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัว เช่น การรับประทานอาหาร ทำงานบ้าน ดูโทรทัศน์ นอกจากนี้ สังคมชนบทยังมีประเพณีและวัฒนธรรมพื้นบ้านที่ทำให้ผู้สูงอายุมีบทบาทหน้าที่ในสังคม เนื่องจากต้องใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาในการประกอบพิธีกรรมและปฏิบัติเป็นแบบอย่างให้แก่ลูกหลาน เช่น งานชักพระ งานวันสารทเดือนสิบ หรือวันฮารีรายอ เป็นต้น ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมในสังคมและมีเพื่อนคุยอยู่เสมอ โดยจะเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณค่า มีความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้รู้สึกว่าการได้รับการยกย่องนับถือจากสังคม ไม่ต้องการเป็นภาระของสังคม ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ต้องการเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัว ของกลุ่มและสังคม

2.4 สถานะสุขภาพทางปัญญา อยู่ในระดับดี อันเนื่องมาจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดศรัทธาในหลักคำสอนของศาสนาของตนเอง และใช้ศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ซึ่งการปฏิบัติตามหลักคำสอนส่งผลโดยตรงต่อบุคคล ทำให้เกิดความสงบในใจ มีสติไม่ทุกข์ร้อนจากการกระทำ ไม่มีความวิตกกังวล ทำให้มีชีวิตที่สุขสบาย และหลักธรรมตามศาสนาต่าง ๆ ต่างสอนให้เชื่อในเรื่องของการทำดีละเว้นความชั่ว และการไม่จองเวรผู้อื่น จึงทำให้ผู้สูงอายุต้องการทำแต่ความดีและพร้อมที่จะให้อภัยทุกคน เพื่อเกิดกุศลกรรมดีต่อไป และพร้อมยินดีและภาคภูมิใจกับความสำเร็จของลูกหลาน จึงทำให้ผู้สูงอายุมีสถานะสุขภาพทางปัญญาที่ดี

3. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในตำบลคลองทราย อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา

### 3.1 เพศของผู้สูงอายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเอง

เนื่องจากเพศชายและเพศหญิงเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเหมือนกัน กิจกรรมหลายประการ การปฏิบัติบางอย่างจะเหมือนกันส่วนใหญ่ และผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอายุใกล้เคียงกัน สภาพแวดล้อมคล้ายคลึงกัน การศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับเดียวกัน จึงทำให้ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมที่ไม่แตกต่างกันสอดคล้องกับผลงานการวิจัยของปราณี สาละมะ (2551: 85) ที่ศึกษา ผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน

### 3.2 อายุของผู้สูงอายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

เมื่อถึงวัยชราที่มีอายุมากขึ้นเกิดความเสื่อมทางสุขภาพ การยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและปรับตัวได้อย่างสอดคล้องโดยใช้ประสบการณ์การดูแลตนเองที่ผ่านมาในอดีตมาปรับใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่แข็งแรง สอดคล้องกับการศึกษาของปราณี สาละมะ (2551: 85) ที่ศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน

### 3.3 สถานะภาพสมรสของผู้สูงอายุไม่มีความสัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพตนเอง

กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพโสด คู่ หม้าย หย่าร้าง มีพฤติกรรมการดูแลตนเองไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุสามารถตัดสินใจในการเลือกปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพได้ด้วยตนเอง (ซูไรดา วานี, 2553: 71) และลักษณะการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายส่วนใหญ่จะอยู่ร่วมกันตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป อีกทั้งการประกอบอาชีพของครอบครัวส่วนใหญ่ทำสวนยางพาราของครอบครัวไม่ได้ทำงานนอกบ้าน จึงทำให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลเอาใจใส่จากคนที่อาศัยอยู่ด้วยเป็นอย่างดี แม้ไม่มีคู่สมรส ซึ่งการที่สมาชิกในครอบครัวให้การดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดีนี้เองทำให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพของตนเอง นำไปสู่พฤติกรรมการดูแลตนเองที่ดี สอดคล้องกับงานวิจัยของซูไรดา วานี พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน

### 3.4 ระดับการศึกษาของผู้สูงอายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเอง

เนื่องจากการศึกษาในอดีตเป็นภาคบังคับที่กำหนดให้มีการศึกษาขั้นต่ำอยู่ในระดับประถมศึกษา จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างมีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา สามารถที่จะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้ และปัจจุบันได้มีสื่อความรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพโดยตรง คือ การให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เป็นต้น โดยการประชุมประจำเดือนของชมรมผู้สูงอายุ การตรวจสุขภาพประจำปี การเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และทางอ้อม เช่น ทางโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุได้รับข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะมีการศึกษาต่ำหรือมีการศึกษาสูงก็สามารถมีสุขภาพที่ดีได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ซากาเรีย มะบากอ (2552: 70) พบว่า การศึกษาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

### 3.5 รายได้ของผู้สูงอายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

พบว่า รายได้ผู้สูงอายุตำบลคลองทรายได้จากการประกอบอาชีพ ลูกหลานมอบให้ หรือเงินสวัสดิการของรัฐบาล จึงทำส่วนใหญ่มีรายเพียงพอต่อการดำรงชีวิต ร้อยละ 82.6 และสภาพแวดล้อม ในชนบท ที่ไม่มีอัตราค่าครองชีพสูงเท่าในเมือง ผู้สูงอายุที่มีรายได้หรือไม่มีรายได้ สามารถดำรงชีวิต ได้อย่างพอเพียงรายได้จึงไม่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับ ผลงานวิจัยของปราณี สาแลม๊ะ (2551: 86) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกัน

### 3.6 ลักษณะครอบครัวของผู้สูงอายุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยกับคู่สมรส ร้อยละ 43.8 ซึ่งเป็นไปตามระบบโครงสร้าง ของครอบครัวไทยในชุมชนชนบทที่เป็นครอบครัวขยาย จึงทำให้ไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้อง กับผลงานการวิจัยของหนึ่งฤทัย บุญมี (2555: 92) ที่ศึกษา พบว่า ผู้รับผิดชอบดูแลไม่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าผู้สูงอายุยังคงมีพฤติกรรมสุขภาพให้อยู่ใน ระดับดีได้ถึงแม้จะอาศัยอยู่คนเดียวอยู่กับสามี ภรรยา หรืออยู่กับบุตรหลาน ก็ไม่ส่งผลต่อพฤติกรรม สุขภาพได้ เพราะผู้สูงอายุที่อาศัยตามลำพังต้องดูแลตนเอง เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่แข็งแรง จึงทำให้ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

4. ความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุกับสถานะสุขภาพของ ผู้สูงอายุในตำบลคลองทราย อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการดูแล ตนเองดี เช่น การรับประทานอาหารจำพวกปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ผัก ผลไม้ การหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ ผู้สูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ยาตอง การทำกิจกรรมการผ่อนคลายก่อน เข้านอน การใช้ความระมัดระวังทุกครั้งที่ข้ามถนนหรือลงบันได การอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทุกวัน ยามเจ็บป่วยรับประทานยาและปฏิบัติตามแพทย์หรือบุคลากรสาธารณสุขแนะนำทุกครั้ง ซึ่งพฤติกรรม เหล่านี้จะส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีตามมาสอดคล้องกับการศึกษาของ ปริญญา ก้องสกุล (2546) ที่พบ ความสัมพันธ์ทางบวกระหว่างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนร่วมใจ พัฒนา อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ซึ่งผลการศึกษาค้นคว้านี้ สนับสนุนทฤษฎีการดูแลสุขภาพตนเองของโอรัม (Oram, 1991) ที่กล่าวว่าความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเองเป็นศักยภาพในการตอบสนองต่อความต้องการ การดูแลสุขภาพตามกระบวนการของชีวิต เพื่อคงไว้และส่งเสริมให้โครงสร้างร่างกายสามารถทำหน้าที่ มีพัฒนาการถึงขีดสูงสุด หรืออีกนัยหนึ่งคือ การดำรงไว้ซึ่งสถานะสุขภาพที่ดีนั่นเอง จากการสัมภาษณ์ ผู้สูงอายุในตำบลคลองทราย อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา พบว่า ผู้สูงอายุที่รู้ตนเองเจ็บป่วย เช่น เจ็บป่วย ด้วยโรคความดันโลหิตสูง รู้ถึงวิธีการดูแลสุขภาพเองเพื่อมิให้อาการของโรครุนแรง สามารถดูแลสุขภาพเองได้ ถูกต้อง หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสเค็มและรับประทานยาครบตามแผนการรักษาของแพทย์ ทำให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติ ไม่ต้องกลับเข้ารับรักษาตัวที่โรงพยาบาล ยัง ประกอบอาชีพได้ตามปกติ ไม่ขาดรายได้ ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น และไม่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกี่ยวกับ สุขภาพตนเอง จึงส่งผลให้ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองกับสถานะสุขภาพของ ผู้สูงอายุในตำบลคลองทราย อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา มีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างสูง นำมาซึ่งการมีสุขภาพดีและดำเนินชีวิตร่วมกับบุคคลอื่นในชุมชนและสังคมได้อย่างผาสุก

## ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลงานวิจัยไปใช้  
เป็นข้อมูลสำหรับหน่วยงานสาธารณสุขทุกระดับในการวางแผนกลยุทธ์เพื่อการพัฒนาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป
  - 2.1 ศึกษาเชิงคุณภาพของพฤติกรรมการดูแลตนเองเฉพาะด้านเพื่อจะได้รับข้อมูลชัดเจนขึ้น เป็นประโยชน์ในการให้คำแนะนำและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ
  - 2.2 ศึกษารูปแบบหรือแบบแผนที่เหมาะสมในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

