

ความเครียดและคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุในเขตพื้นที่รับผิดชอบ  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเหล่าพัฒนา อำเภอนาหว้า จังหวัดนครพนม  
Stress and Quality of Life Caregivers of Elderly in Lao Phatthana Sub-District  
Health Promotion Hospital, Na Wa District,  
Nakhon Phanom Province

สุนิตรา เดชชันธ<sup>1\*</sup>, ประทีป กาลเขว้า<sup>2</sup> และ เบญญาภา กาลเขว้า<sup>2</sup>  
Sunitra Dethkan<sup>1\*</sup>, Prateep Kankhwao<sup>2</sup> and Benyapa Kankhwao<sup>2</sup>

นักศึกษาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน<sup>1\*</sup>,  
ภาควิชาสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น<sup>2</sup>  
Bachelor Student, Bachelor of Public Health Program in Community Public Health<sup>1\*</sup>, Program in Community  
Public Health Sirindorn College of Public Health Khon Kaen<sup>2</sup>

(Received: June 4, 2020; Revised: December 2, 2020; Accepted: December 22, 2020)

### บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวางครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุในเขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเหล่าพัฒนา อำเภอนาหว้า จังหวัดนครพนม กลุ่มตัวอย่างคือผู้ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 199 คน ที่คัดเลือกโดยการสุ่มอย่างเป็นระบบ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบความเครียดสวนปรง (SPST-20) และเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ที่ผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ และทดสอบความเที่ยงด้วยโดยใช้สูตร KR-20 ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.69 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด-สูงสุด และใช้สถิติ Chi-Square และ Fisher's Exact

ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของผู้ดูแลเฉลี่ยต่อเดือน และระดับความเครียด

ดังนั้น หน่วยงานท้องถิ่น หน่วยงานด้านสุขภาพผู้ดูแลผู้สูงอายุ ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้ดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องส่งเสริมให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีงานทำและเสริมสร้างทักษะทางสุขภาพเพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองได้

**คำสำคัญ:** ความเครียด, คุณภาพชีวิต, ผู้ดูแลผู้สูงอายุ

\*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: dph59038@scphkk.ac.th เบอร์โทรศัพท์ 088-5098784)

## Abstract

This cross-sectional descriptive research aimed to study the factors associated with stress and quality of life of elderly caregivers under the authority of Lao Phatthana health promoting hospital, Na Wa district, Nakhon Phanom province. Samples were 199 caregivers selected by systematic sampling. Questionnaires in terms of Suanprung Stress Test-20 (SPST-20) and WHO Quality of Life assessment were used to collect the data which validity and reliability of the questionnaires had been proved by the experts and the formula of Kuder – Richardson-20 (0.69). Data were analyzed in terms of descriptive statistics, including frequency, percentage, mean, standard deviation, minimum, maximum, Chi-square test and Fisher's exact test.

The results showed that there were several factors linked to age, educational level, occupation, average caregiver's income per month and stress levels that significantly associated with quality of life of the elderly caregivers.

Therefore, local governments and elderly health related-organizations should continuously provide supporting quality of life activities to, help for finding jobs for living and improve health care skills for self-reliance of the elderly caregivers.

**Keywords:** Stress, Quality of Life, Elderly Caregiver

## บทนำ

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเมื่อปี 2548 โดยมีสัดส่วนผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปี ขึ้นไป) และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 ในปี พ.ศ. 2561 โดยมีประชากรผู้สูงอายุมากกว่าเด็ก คิดเป็นสัดส่วนประมาณ 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ, 2560) และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยทั่วไปประชากรผู้สูงอายุจะพบปัญหาสุขภาพทางด้านร่างกาย และในที่สุดต้องพึ่งพาผู้อื่นหรือผู้ดูแลในการดำเนินชีวิตประจำวัน สำหรับในประเทศไทย ผู้ดูแลส่วนใหญ่เป็นผู้ดูแลที่ไม่เป็นทางการ หรือคนในครอบครัว ได้แก่ ลูกสาวหรือภรรยา ที่อยู่ในครัวเรือนเดียวกับผู้สูงอายุ (รศรินทร์ เกรย์ และ สาลินี เทพสุวรรณ, 2557)

ผู้ดูแลที่ไม่เป็นทางการทำงานโดยไม่ได้รับค่าตอบแทน ต้องใช้เวลาและแรงงานในการดูแลผู้สูงอายุส่งผลให้ต้องมีการเปลี่ยนแปลงแบบแผนในการดำเนินชีวิตและบทบาทหน้าที่ของผู้ดูแลทำให้ผู้ดูแลเกิดความเหนื่อยล้า รู้สึกเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลีย ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ อารมณ์และความเครียดได้ (พรชัย จุลเมตต์ และยุพิน ถนัดวนิชย์, 2544) และงานวิจัยพบอย่างชัดเจนว่า การดูแลส่งผลกระทบต่อผู้ดูแล เช่น ความเครียด และการเป็นภาระเนื่องจากบทบาทที่หลากหลาย นอกจากนี้ความเครียดของผู้ดูแลยังส่งผลกระทบต่อคุณภาพการดูแลผู้สูงอายุด้วย (พรชัย จุลเมตต์ และยุพิน ถนัดวนิชย์, 2544)

การที่ผู้สูงอายุเริ่มมีปัญหาสุขภาพมากขึ้นกลายเป็นบุคคลที่ต้องได้รับการพึ่งพาจากครอบครัวทำให้สมาชิกในครอบครัวที่กลายมาเป็นผู้ดูแลต้องมีการเปลี่ยนบทบาทและวิถีชีวิตไปอย่างมาก (สาลินี เทพสุวรรณ, ณัฐจิรา ทองเจริญพงศ์ และรศรินทร์ เกรย์, 2553) ทำให้ผู้ดูแลเกิดความเหนื่อยล้า มีความรู้สึก เหน็ดเหนื่อย อ่อนเพลีย นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ดูแลยังถูกจำกัดทางสังคม มีเวลาที่เป็นอิสระส่วนตัว และออกไปติดต่อกับผู้อื่นลดลงและยังได้รับผลกระทบจากปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ร่วมด้วย ซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้ผู้ดูแลเกิดความเครียด ทั้งยังกระทบต่อความผาสุก และคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลด้วย (รศรินทร์ เกรย์ และสาลินี เทพสุวรรณ, 2557)

จังหวัดนครพนมมีจำนวนผู้สูงอายุมากขึ้นเรื่อย ๆ จากการสำรวจปี 2557 พบว่ามีจำนวนผู้สูงอายุ 90,102 คน แบ่งเป็นเพศชาย 40,228 คน เพศหญิงจำนวน 230,958 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557)

จากสัดส่วนผู้สูงอายุที่ต้องรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ นอกจากนั้นบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุเป็นบทบาทที่ต้องใช้เวลานานและไม่แน่นอนซึ่งเป็นผลให้ผู้ดูแลต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนและการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต (เจริญชัย หมั่นห่อ และสุพรรณิ พูลผล, 2559) ทำให้ผู้ดูแลเกิดความเหนื่อยล้า รู้สึกเหน็ดเหนื่อย อ่อนเพลีย ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจอารมณ์ และความเครียดได้

ข้อมูลทีกล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าการทำบทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุในการดูแลผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญและเป็นปัจจัยในการบ่งชี้ถึงคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงจะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับบทบาทของผู้ดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจน สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการดูแลผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น รวมทั้งนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาสถาบันครอบครัวให้มีประสิทธิภาพและตอบสนองนโยบายการส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวแสดงบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุให้มากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นต่อไป

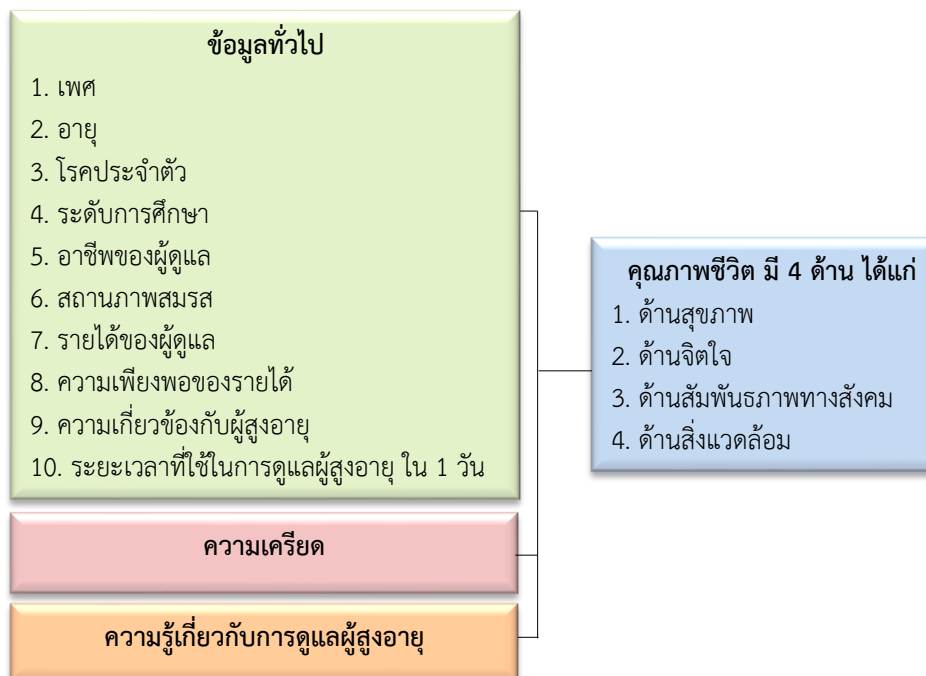
## วัตถุประสงค์วิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของผู้ดูแลผู้สูงอายุในเขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเหล่าพัฒนา อำเภอนาหว้า จังหวัดนครพนม
2. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุในเขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเหล่าพัฒนา อำเภอนาหว้า จังหวัดนครพนม
3. เพื่อศึกษาระดับความรู้ของผู้ดูแลผู้สูงอายุในเขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเหล่าพัฒนา อำเภอนาหว้า จังหวัดนครพนมเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ

4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคล ความเครียด และความรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ กับคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุในเขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลเหล่าพัฒนา อำเภอนาหว้า จังหวัดนครพนม

### กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตประกอบด้วยด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะก่อให้เกิดระดับความเครียดโดยรวม ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตคือการดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม มีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้เป็นอย่างดี ขณะเดียวกันก็สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น คุณภาพชีวิตจึงเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตอยู่ของบุคคลและสามารถประเมินคุณภาพชีวิตโดยใช้เครื่องวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2550) ผู้วิจัยจึงนำมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ดังรายละเอียดตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยดังนี้



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Cross-sectional Research )

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้ดูแลผู้สูงอายุในเขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลเหล่าพัฒนา อำเภอนาหว้า จังหวัดนครพนม โดยประชากร คือ คู่สมรส บุตร หลาน หรือญาติ ซึ่งให้การดูแลผู้สูงอายุและช่วยเหลือในการดำรงชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ เขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลเหล่าพัฒนา อำเภอนาหว้า จังหวัดนครพนม จำนวน 8 หมู่บ้าน จำนวนทั้งสิ้น 820 คน เป็นชาย 379 คน หญิง 441 คน โดยมีเกณฑ์คัดเข้า (Inclusion Criteria ) ดังนี้

## 1. เกณฑ์การคัดเลือกเข้าศึกษา (Inclusion Criteria)

- 1.1 ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 18 - 59 ปี
- 1.2 เป็นผู้ดูแล ที่อาศัยในครัวเรือนเดียวกับผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ในลักษณะเครือญาติกับผู้สูงอายุ
- 1.3 เป็นผู้ให้การดูแลหลักในการให้การดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุ ใกล้ชิดผู้สูงอายุมากที่สุด โดยไม่ได้รับค่าตอบแทนและไม่เกี่ยวข้องกับภาคธุรกิจ โดยสอบถามจากผู้สูงอายุ หรือจากการสอบถามสมาชิกในครัวเรือน ทั้งนี้อาจเป็นคู่ชีวิต บุตร หลาน หรือสมาชิกในครอบครัว
- 1.4 มีสุขภาพส่วนบุคคลที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองช่วยเหลือตนเองได้

## 2. เกณฑ์คัดเลือกรายการ (Exclusion Criteria)

- 2.1 ปฏิเสธในการให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัย
- 2.2 ในช่วงวันของการให้ข้อมูลไม่สามารถให้ข้อมูลได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรการประมาณค่าสัดส่วนของประชากรกรณีประชากรมีขนาดเล็ก (ทราบประชากรที่ชัดเจน) ในกรณีนี้ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน (Finite Population) จึงเลือกใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างเพื่อประมาณค่าสัดส่วนของประชากร กรณีประชากรมีขนาดเล็ก (อรุณ จิรวรรณกุล, 2556) ทั้งนี้เพื่อป้องกันการสูญหายของแบบสอบถามและเพื่อถูกต้องของข้อมูล จึงเก็บตัวอย่างเพิ่มอีกร้อยละ 5 รวมจำนวนตัวอย่างทั้งหมด 199 คน โดยการสุ่มอย่างเป็นระบบ

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้จากการศึกษางานวิจัย เอกสารและการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และพัฒนาตามกรอบแนวคิดการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ โรคประจำตัว ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพสมรส รายได้ ความพอเพียงของรายได้ ความเกี่ยวข้องกับสูงอายุ และระยะเวลาที่ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งคำถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) จำนวน 10 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบประเมินระดับความเครียด เป็นแบบสอบถามจากแบบทดสอบความเครียดสวนปรง (SPST-20) (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2550) ซึ่งแบบวัดความเครียดสวนปรงนี้เป็นแบบวัดความเครียดที่สร้างขึ้นเพื่อวัดความเครียด ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา โดยพัฒนาจากกรอบแนวคิดทางด้านชีวภาพ จิตใจ และสังคมของความเครียด ซึ่งเหมาะที่จะนำมาใช้เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับความเครียด ทราบที่มาของความเครียด การใช้ชีวิตประจำวันที่มีผลต่อการเกิดความเครียดหรือการปรับตัวรับกับความเครียดและอาการของความเครียดที่เกิดขึ้นได้ เหมาะจะใช้ในการให้บริการปรึกษาและแนะนำแบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ มีคะแนนรวมไม่เกิน 100 คะแนน โดยผลรวมที่ได้ แบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้

|               |                          |
|---------------|--------------------------|
| 0 – 23 คะแนน  | มีระดับความเครียดน้อย    |
| 24 – 41 คะแนน | มีระดับความเครียดปานกลาง |
| 42 – 61 คะแนน | มีระดับความเครียดสูง     |
| 62 -100 คะแนน | มีระดับความเครียดรุนแรง  |

ตอนที่ 3 เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก ชุดย่อ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2550) ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ชนิดคือ แบบภาวะวิสัย (Perceived Objective) และอัตวิสัย (Self-report Subjective) ประกอบด้วยคุณภาพชีวิต 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม

การให้คะแนนแบบวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL – 26 ข้อคำถามที่มีความหมายทางบวก 23 ข้อ และข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ 3 ข้อ แต่ละข้อเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

| ข้อความทางลบให้ คะแนนดังต่อไปนี้ |             | ข้อความทางบวกข้อให้ คะแนนดังต่อไปนี้ |             |
|----------------------------------|-------------|--------------------------------------|-------------|
| ไม่เลย                           | ให้ 5 คะแนน | ไม่เลย                               | ให้ 1 คะแนน |
| เล็กน้อย                         | ให้ 4 คะแนน | เล็กน้อย                             | ให้ 2 คะแนน |
| ปานกลาง                          | ให้ 3 คะแนน | ปานกลาง                              | ให้ 3 คะแนน |
| มาก                              | ให้ 4 คะแนน | มาก                                  | ให้ 2 คะแนน |
| มากที่สุด                        | ให้ 5 คะแนน | มากที่สุด                            | ให้ 1 คะแนน |

การแปลผลคะแนนคุณภาพชีวิตมีคะแนน ตั้งแต่ 26 – 130 คะแนนดังนี้

การมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี (26-60 คะแนน)

การมีคุณภาพชีวิตกลาง ๆ (61-95 คะแนน)

การมีคุณภาพชีวิตที่ดี (96-130 คะแนน)

แบ่งระดับคะแนนคุณภาพชีวิต แยกออกเป็นองค์ประกอบต่าง ๆ ได้ดังนี้

| องค์ประกอบ                | การมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี | คุณภาพชีวิตกลาง ๆ | คุณภาพชีวิตที่ดี |
|---------------------------|--------------------------|-------------------|------------------|
| 1. ด้านสุขภาพกาย          | 7-16                     | 17-26             | 27-35            |
| 2. ด้านจิตใจ              | 6-14                     | 15-22             | 23-30            |
| 3. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม | 3-7                      | 8-11              | 12-15            |
| 4. ด้านสิ่งแวดล้อม        | 8-18                     | 19-29             | 30-40            |
| <b>คุณภาพชีวิตโดยรวม</b>  | <b>26-60</b>             | <b>61-95</b>      | <b>96-100</b>    |

ตอนที่ 4 แบบทดสอบความรู้การดูแลผู้สูงอายุ มีเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้การดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นคำถามแบบเลือกตอบ จำนวน 20 ข้อ ในแต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกเพียงข้อเดียว โดยให้เกณฑ์ในการให้คะแนนดังนี้ ตอบถูก ให้คะแนนเท่ากับ 1 ตอบผิดให้คะแนนเท่ากับ 0 รวม 20 คะแนนและจัดแบ่งระดับคะแนนเป็น 3 ระดับ ดังนี้ (Bloom, 1956)

ความรู้ระดับดี (8-10 คะแนน หรือ คิดเป็น 80-100%)

ความรู้ระดับปานกลาง (6-7 คะแนน หรือ คิดเป็น 60-70%)

ความรู้ระดับต่ำ (0-5 คะแนน หรือ คิดเป็น 0-59%)

#### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

##### ความตรงความเที่ยง

ผู้วิจัยนำแบบทดสอบความรู้ที่จัดทำขึ้นเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม โดยแบบประเมินระดับความเครียดและความรู้ได้ค่า IOC อยู่ในช่วง 0.66-1.00) แบบวัดคุณภาพชีวิตได้ค่า IOC เท่ากับ 1 ทุกข้อ

จากนั้นนำแบบทดสอบที่ได้ไปทดลองใช้ (Try-Out) ในกลุ่มผู้ดูแลผู้สูงอายุพื้นที่ใกล้เคียง ซึ่งเป็นหมู่บ้านที่มีลักษณะต่างๆใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน 30 คน โดยแบบทดสอบความรู้มีความยากง่าย (P) อยู่ระหว่าง 0.33-0.96 มีค่าอำนาจจำแนก (r) ระหว่าง 0.27-0.60 และค่าความเที่ยงของแบบทดสอบทั้งฉบับ โดยใช้สูตร KR-20 (Kuder-Richardson Reliability) เท่ากับ 0.69

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. รวบรวมรายชื่อผู้ดูแลผู้สูงอายุ (ข้อมูลจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเหล่าพัฒนา อำเภอนาหว้า จังหวัดนครพนม)
2. วางแผนในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยชี้แจง ถึงวัตถุประสงค์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ การเก็บข้อมูลจะไม่ลงชื่อผู้ให้ข้อมูลในแบบสัมภาษณ์ และจะไม่เก็บข้อมูลไว้เป็นความลับ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้ให้ข้อมูล

4. ผู้วิจัยสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถานที่ตามความสะดวกของกลุ่มตัวอย่างและไม่กระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน หรือก่อให้เกิดความเสียหายต่อกลุ่มตัวอย่างบรรยากาศเป็นส่วนตัว ไม่มีเสียงดังรบกวน

5. ผู้วิจัยตรวจสอบความเรียบร้อยเพื่อความถูกต้องและสมบูรณ์ของแบบสัมภาษณ์ก่อนปิดการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้ให้สัมภาษณ์

6. รวบรวม ตรวจสอบความครบถ้วน สมบูรณ์ของข้อมูล และนำข้อมูลที่ได้ไปทำการวิเคราะห์ต่อไป

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไป ความเครียด คุณภาพชีวิต ความรู้ ของผู้ดูแลผู้สูงอายุในเขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลเหล่าพัฒนา อำเภอนาหว้า จังหวัดนครพนมโดยใช้สถิติการแจกแจงความถี่ (*Frequency*) ค่าร้อยละ (*Percent*), ค่าเฉลี่ย (*Mean*), ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*Standard Deviation*) ค่าต่ำสุด (*Minimum*) ค่าสูงสุด (*Maximum*)

2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดและคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุในเขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลเหล่าพัฒนา อำเภอนาหว้า จังหวัดนครพนมโดยใช้สถิติ Chi Square test หากข้อมูลไม่เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้ สถิติ Chi Square test จะใช้สถิติ Fisher's Exact Test แทน

#### จริยธรรมวิจัย

ผู้วิจัยส่งโครงร่างวิจัยเข้ารับการพิจารณาด้านจริยธรรมการวิจัย จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น ผ่านจริยธรรมจากคณะกรรมการ เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2561 เลขที่ HE 612043

#### ผลการวิจัย

1. ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของผู้ดูแล จำแนกตามข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล (n=199)

| ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล                               | จำนวน | ร้อยละ |
|-----------------------------------------------------|-------|--------|
| <b>1. เพศ</b>                                       |       |        |
| หญิง                                                | 105   | 52.76  |
| ชาย                                                 | 94    | 47.24  |
| <b>2. อายุ (ปี)</b>                                 |       |        |
| 20 – 39                                             | 21    | 10.55  |
| 40 – 59                                             | 50    | 25.13  |
| 60 ปีขึ้นไป                                         | 128   | 64.32  |
| <i>M=59.64, SD=14.40, Median=63, Max=88, Min=20</i> |       |        |
| <b>3. โรคประจำตัว</b>                               |       |        |
| ไม่มี                                               | 134   | 67.34  |
| มี                                                  | 65    | 32.66  |
| <b>4. ระดับการศึกษา</b>                             |       |        |
| ประถมศึกษา                                          | 150   | 75.38  |
| มัธยมศึกษา                                          | 35    | 17.59  |
| ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า                              | 14    | 7.04   |
| <b>5. อาชีพของผู้ดูแล</b>                           |       |        |
| เกษตรกร                                             | 134   | 67.34  |
| รับจ้าง                                             | 32    | 16.08  |

ตาราง 1 (ต่อ)

| ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล                                             | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------------------------------------------------------------|-------|--------|
| รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ                                             | 11    | 5.53   |
| ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว                                              | 7     | 3.52   |
| อื่น ๆ (นักศึกษา, แม่บ้าน, ไม่ได้ทำงาน)                           | 15    | 7.54   |
| <b>6. สถานภาพสมรส</b>                                             |       |        |
| สมรส                                                              | 163   | 81.91  |
| หม้าย                                                             | 19    | 9.55   |
| โสด                                                               | 17    | 8.54   |
| <b>7. รายได้ของผู้ดูแลเฉลี่ยต่อเดือน(บาท)</b>                     |       |        |
| ≤ 5,000                                                           | 169   | 84.92  |
| 5,001 – 10,000                                                    | 7     | 3.52   |
| ≥10,001                                                           | 23    | 11.56  |
| <i>M=4,494.97, SD=7,682.53, Median=2,000, Man=600, Mix=40,000</i> |       |        |
| <b>8. ความเพียงพอของรายได้ของผู้ดูแล</b>                          |       |        |
| เพียงพอไม่เหลือเก็บ                                               | 55    | 27.64  |
| ไม่เพียงพอและไม่มีหนี้สิน                                         | 70    | 35.18  |
| เพียงพอ มีเหลือเก็บ                                               | 61    | 30.65  |
| ไม่เพียงพอและมีหนี้สิน                                            | 13    | 6.53   |
| <b>9. ความเกี่ยวข้องของผู้ดูแลกับผู้สูงอายุ</b>                   |       |        |
| สามี/ภรรยา                                                        | 107   | 53.77  |
| บุตร                                                              | 71    | 35.68  |
| ญาติ/พี่น้อง                                                      | 21    | 10.55  |
| <b>10. ระยะเวลาที่ใช้การในดูแลผู้สูงอายุใน 1 วัน</b>              |       |        |
| 1-5 ชั่วโมง                                                       | 58    | 29.15  |
| 6-12 ชั่วโมง                                                      | 46    | 23.12  |
| 13-18 ชั่วโมง                                                     | 18    | 9.05   |
| 19-24 ชั่วโมง                                                     | 77    | 38.69  |

จากตาราง 1 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 52.76 อายุเฉลี่ย=59.64 ปี ( $SD=14.40$ ) มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 64.32 รองลงมา คือ 40-59 ปี ร้อยละ 25.13 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 67.34 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 74.87 รองลงมา คือ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 17.59 มีอาชีพเกษตรกรมากที่สุด ร้อยละ 67.34 สถานภาพสมรส ร้อยละ 81.91 รองลงมาคือ สถานภาพหม้าย ร้อยละ 9.55 มีรายได้เฉลี่ย=4,494.97 บาท ( $SD=7,682.53$ ) ค่ามัธยฐานรายได้ของผู้ดูแลเฉลี่ยต่อเดือน=2,000 บาท ค่าต่ำสุด=600 บาท ค่าสูงสุด=40,000 บาท ความเพียงพอของรายได้ของผู้ดูแลมีเพียงพอไม่เหลือเก็บ ร้อยละ 35.18 ความเกี่ยวข้องของผู้ดูแลกับผู้สูงอายุเป็นสามี/ภรรยา ร้อยละ 53.77 รองลงมา คือ บุตร ร้อยละ 35.68 และมีระยะเวลาที่ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุใน 1 วัน 19 - 24 ชั่วโมง ร้อยละ 38.69

## 2. ระดับความเครียดโดยรวมของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

**ตาราง 2** จำนวนและร้อยละของผู้ดูแล จำแนกตามระดับความเครียด (n=199)

| ระดับความเครียด                                                                      | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|
| ระดับความเครียดน้อย (0-23)                                                           | 5          | 2.51   |
| ระดับความเครียดปานกลาง (24-41)                                                       | 136        | 68.34  |
| ระดับความเครียดสูง (42-61)                                                           | 58         | 29.15  |
| ภาพรวม มีความเครียดในระดับปานกลาง ( $Mean=36.79$ , $SD=8.26$ , $Max=59$ , $Min=20$ ) |            |        |

จากตาราง 2 ความเครียดของผู้ดูแลผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีความเครียดระดับปานกลาง ร้อยละ 68.34 รองลงมา คือ มีความเครียดระดับสูง ร้อยละ 29.15 และความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย=36.79,  $SD=8.26$ )

## 3. ระดับระดับคุณภาพชีวิตในภาพรวมของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

**ตาราง 3** จำนวนและร้อยละของผู้ดูแล จำแนกตามระดับคุณภาพชีวิตแยกตามองค์ประกอบและโดยรวม (n=199)

| คุณภาพชีวิตโดยรวม                                                                   | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|
| คุณภาพชีวิตกลาง ๆ (61-95 คะแนน)                                                     | 159        | 79.90  |
| คุณภาพชีวิตที่ดี (96-130 คะแนน)                                                     | 40         | 20.10  |
| ภาพรวม มีคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง ( $M=87.36$ , $SD=9.41$ , $Max=66$ , $Min=119$ ) |            |        |

จากตาราง 3 คุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตระดับกลาง ๆ ร้อยละ 79.90 รองลงมา คือ มีคุณภาพชีวิตระดับที่ดี ร้อยละ 20.10 และคุณภาพชีวิตในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย=87.36,  $SD=9.41$ )

## 4. วิเคราะห์ระดับความรู้ของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

**ตาราง 4** จำนวนและร้อยละของผู้ดูแล จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ (n=199)

| ระดับความรู้การดูแลผู้สูงอายุ                                                   | จำนวน | ร้อยละ |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|
| ความรู้ระดับดี (8-10 คะแนน)                                                     | 49    | 24.62  |
| ความรู้ระดับปานกลาง (6-7 คะแนน)                                                 | 94    | 47.24  |
| ความรู้ระดับต่ำ (0-5 คะแนน)                                                     | 56    | 28.14  |
| ภาพรวม มีความรู้ในระดับปานกลาง ( $Mean=6.47$ , $SD=1.62$ , $Max=2$ , $Min=10$ ) |       |        |

จากตาราง 4 ความรู้เกี่ยวกับเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุระดับปานกลาง ร้อยละ 47.24 รองลงมาคือ มีระดับความรู้ระดับต่ำ ร้อยละ 28.14 และมีระดับความรู้ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $M=6.47$ ,  $SD=1.62$ )

5. วิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ความเครียด ความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุกับคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุ  
ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของผู้ดูแล จำแนกตามการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต (n=199)

| ตัวแปร                                           | คุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุ |        |                            |        | Chi-Square | p-value             |
|--------------------------------------------------|---------------------------------|--------|----------------------------|--------|------------|---------------------|
|                                                  | คุณภาพชีวิตกลาง ๆ<br>(n=159)    |        | คุณภาพชีวิตที่ดี<br>(n=40) |        |            |                     |
|                                                  | จำนวน                           | ร้อยละ | จำนวน                      | ร้อยละ |            |                     |
| <b>เพศ</b>                                       |                                 |        |                            |        |            |                     |
| หญิง                                             | 83                              | 79.05  | 22                         | 20.95  | 0.100      | 0.751               |
| ชาย                                              | 76                              | 80.85  | 18                         | 19.15  |            |                     |
| <b>อายุ (ปี)</b>                                 |                                 |        |                            |        |            |                     |
| 20-39                                            | 9                               | 42.86  | 12                         | 57.14  | 24.625     | <0.001              |
| 40-59                                            | 37                              | 74.00  | 13                         | 26.00  |            |                     |
| 60 ปีขึ้นไป                                      | 113                             | 88.28  | 15                         | 11.72  |            |                     |
| <b>โรคประจำตัว</b>                               |                                 |        |                            |        |            |                     |
| ไม่มี                                            | 104                             | 77.61  | 30                         | 22.39  | 1.337      | 0.248               |
| มี                                               | 55                              | 84.62  | 10                         | 15.38  |            |                     |
| <b>ระดับการศึกษา</b>                             |                                 |        |                            |        |            |                     |
| ประถมศึกษา                                       | 130                             | 86.67  | 20                         | 13.33  | 28.807     | <0.001              |
| มัธยมศึกษา                                       | 25                              | 71.43  | 10                         | 28.57  |            |                     |
| ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า                           | 4                               | 28.57  | 10                         | 71.43  |            |                     |
| <b>อาชีพ</b>                                     |                                 |        |                            |        |            |                     |
| เกษตรกร                                          | 112                             | 83.58  | 22                         | 16.42  | -          | <0.001 <sup>F</sup> |
| รับจ้าง                                          | 27                              | 84.38  | 5                          | 15.63  |            |                     |
| รับราชการ/ รัฐวิสาหกิจ                           | 1                               | 9.09   | 10                         | 90.91  |            |                     |
| ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว                             | 5                               | 71.43  | 2                          | 28.57  |            |                     |
| อื่น ๆ (นักศึกษา, แม่บ้าน, ไม่ได้ทำงาน)          | 14                              | 93.33  | 1                          | 6.67   |            |                     |
| <b>สถานภาพสมรส</b>                               |                                 |        |                            |        |            |                     |
| โสด                                              | 11                              | 64.71  | 6                          | 35.29  | -          | 0.080 <sup>F</sup>  |
| สมรส                                             | 130                             | 79.75  | 33                         | 20.25  |            |                     |
| หม้าย                                            | 18                              | 94.74  | 1                          | 5.26   |            |                     |
| <b>รายได้ของผู้ดูแลเฉลี่ยต่อเดือน (บาท)</b>      |                                 |        |                            |        |            |                     |
| น้อยกว่าหรือเท่ากับ5,000                         | 145                             | 85.80  | 24                         | 14.20  | -          | <0.001 <sup>F</sup> |
| 5,001 – 10,000                                   | 2                               | 28.57  | 5                          | 71.43  |            |                     |
| มากกว่าหรือเท่า 10,001                           | 12                              | 52.17  | 11                         | 47.83  |            |                     |
| <b>ความเพียงพอของรายได้ของผู้ดูแล</b>            |                                 |        |                            |        |            |                     |
| เพียงพอไม่เหลือเก็บ                              | 43                              | 78.18  | 12                         | 21.82  | 0.520      | 0.914               |
| ไม่เพียงพอและไม่มีหนี้สิน                        | 55                              | 78.57  | 15                         | 21.43  |            |                     |
| เพียงพอ มีเหลือเก็บ                              | 50                              | 81.97  | 11                         | 18.03  |            |                     |
| ไม่เพียงพอและมีหนี้สิน                           | 11                              | 84.62  | 2                          | 15.38  |            |                     |
| <b>ความเกี่ยวข้องของผู้ดูแลกับผู้สูงอายุ</b>     |                                 |        |                            |        |            |                     |
| สามี/ภรรยา                                       | 52                              | 73.24  | 19                         | 26.76  | 3.158      | 0.206               |
| บุตร                                             | 90                              | 84.11  | 17                         | 15.89  |            |                     |
| ญาติ/พี่น้อง                                     | 17                              | 80.95  | 4                          | 19.05  |            |                     |
| <b>ระยะเวลาที่ใช้การในดูแลผู้สูงอายุใน 1 วัน</b> |                                 |        |                            |        |            |                     |
| 1-5 ชั่วโมง                                      | 43                              | 74.14  | 15                         | 25.86  | 3.048      | 0.384               |
| 6-12 ชั่วโมง                                     | 38                              | 82.61  | 8                          | 17.39  |            |                     |
| 13-18 ชั่วโมง                                    | 13                              | 72.22  | 5                          | 27.78  |            |                     |
| 19-24 ชั่วโมง                                    | 65                              | 84.42  | 12                         | 15.58  |            |                     |

ตาราง 5 (ต่อ)

| ระดับความเครียด                     |     |       |    |       |        |                    |
|-------------------------------------|-----|-------|----|-------|--------|--------------------|
| มีความเครียดน้อย                    | 4   | 80.00 | 1  | 20.00 |        |                    |
| มีความเครียดปานกลาง                 | 101 | 74.26 | 35 | 25.74 | -      | 0.011 <sup>F</sup> |
| มีความเครียดสูง                     | 54  | 93.10 | 4  | 6.90  |        |                    |
| ระดับความรู้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ |     |       |    |       |        |                    |
| ความรู้ระดับดี                      | 39  | 69.64 | 17 | 30.36 |        |                    |
| ความรู้ระดับปานกลาง                 | 78  | 82.98 | 16 | 17.02 | 5.2547 | 0.072              |
| ความรู้ระดับต่ำ                     | 42  | 85.71 | 7  | 14.29 |        |                    |

จากตาราง 5 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่า ตัวแปรอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ของผู้ดูแลเฉลี่ยต่อเดือน และระดับความเครียดพบว่า มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} = <0.001, <0.001, <0.001, <0.001, 0.011$ )

ส่วนตัวแปรเพศ โรคประจำตัว สถานภาพสมรส ความเพียงพอของรายได้ของผู้ดูแล ความเกี่ยวข้องของผู้ดูแลกับผู้สูงอายุ ระยะเวลาที่ใช้การในดูแลผู้สูงอายุใน 1 วัน และระดับความรู้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุกับผู้สูงอายุพบว่า มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} = 0.751, 0.248, 0.080, 0.914, 0.206, 0.384, 0.072$ )

### อภิปรายผล

อายุ กับคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุ พบว่า อายุระหว่าง 20-39 ปี มีสัดส่วนผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ร้อยละ 57.14 รองลงมาอายุระหว่าง 40-59 ปี ร้อยละ 26.00 และ อายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 11.72 และเมื่อหาความสัมพันธ์พบว่า มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.001$ ) อาจเนื่องจากอายุเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้ดูแลมีความแตกต่างในเรื่องของความคิดและพฤติกรรม นอกจากมีประสบการณ์ชีวิตเป็นตัวบ่งชี้ถึงวุฒิภาวะหรือความสามารถในการจัดการต่อสิ่งต่าง ๆ ของผู้ดูแล โดยความสามารถเหล่านี้จะลดลงตามอายุเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้นสุขภาพร่างกายจะทรุดโทรมลงทุกคนจะสูญเสียความสามารถในการดูแลตนเอง เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสังคม ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลลดลงได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของมณีนุชกร คงทอง (2554) พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพื้นที่ของเขตชุมชนริมทางรถไฟ อย่างมีนัยสำคัญ ( $p\text{-value} < 0.001$ )

ระดับการศึกษา กับคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุพบว่า ระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า มีสัดส่วนผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ร้อยละ 71.43 รองลงมาระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 28.57 และระดับประถมศึกษา ร้อยละ 13.33 และเมื่อหาความสัมพันธ์พบว่า มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.001$ ) อาจเนื่องจากคนที่มีการศึกษาสูงก็จะสามารถวางแผนการใช้ชีวิต และสามารถเลือกสรรปัจจัย 4 มาตอบสนองความต้องการของตัวเองได้อย่างมีคุณภาพกว่า ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพในการดำรงชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปิยภรณ์ เลาบุตร (2557) พบว่า ระดับการศึกษาของผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาต่างกันมีระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนหมู่ 7 ตำบลพลูตาหลวง อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรีแตกต่างกัน

อาชีพ กับคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุพบว่า อาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจมีสัดส่วนผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ร้อยละ 90.91 รองลงมาค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ร้อยละ 28.57 เกษตรกรรม ร้อยละ 16.42 และรับจ้าง ร้อยละ 15.63 และเมื่อหาความสัมพันธ์ พบว่า มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.001$ ) อาจเนื่องจากการประกอบอาชีพจะมีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในสังคมของบุคคล ทำให้บุคคลมีความพึงพอใจในชีวิต เพราะเป็นการรับรู้ถึงการมีคุณค่าในตนเองที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมด้านต่างๆได้ด้วยตนเองและส่งผลถึงคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวิระพงษ์ พรายภรณ์

(2557) เรื่อง คุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลสวนส้ม อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างกัน มีระดับคุณภาพชีวิตแตกต่างกัน

รายได้ของผู้ดูแลเฉลี่ยต่อเดือน กับคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุ พบว่า รายได้ระหว่าง 5,001-1,0000 บาท มีสัดส่วนผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ร้อยละ 71.43 รองลงมารายได้มากกว่าหรือเท่ากับ 1,0001 บาท ร้อยละ 47.83 และรายได้น้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท ร้อยละ 14.20 และเมื่อหาความสัมพันธ์ พบว่า มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.001$ ) อาจเนื่องจากรายได้เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต เป็นตัวบ่งบอกถึงสภาพทางเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของมณัฐกร คงทอง (2554) รายได้ต่อเดือนมีความสัมพันธ์กับระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุชุมชนริมทางรถไฟหาดใหญ่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ระดับความเครียด กับคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุพบว่า ความเครียดปานกลาง มีสัดส่วนผู้ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี ร้อยละ 25.74 รองลงมาความเครียดน้อย ร้อยละ 20.00 และเมื่อหาความสัมพันธ์พบว่า ระดับความเครียดมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} = 0.011$ ) อาจเนื่องจากการที่ผู้สูงอายุเริ่มมีปัญหาสุขภาพมากขึ้นกลายเป็นบุคคลที่ต้องได้รับการพึ่งพา ทำให้ผู้ดูแลต้องมีการเปลี่ยนบทบาทและวิถีชีวิตไปอย่างมาก ทำให้ผู้ดูแลเกิดความเหนื่อยล้า มีความรู้สึกเหน็ดเหนื่อย อ่อนเพลีย นอกจากนี้ผู้ดูแลยังถูกจำกัดทางสังคม มีเวลาที่เป็นอิสระส่วนตัวและออกไปติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นลดลง และยังได้รับผลกระทบจากปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ ซึ่งเป็นสาเหตุให้ผู้ดูแลเกิดความเครียด และคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลลดลงด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของประไพ ศรีแก้วและดุชนิ เอกพจน์ (2557) พบว่า ความเครียดในการทำงานมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับคุณภาพชีวิตการทำงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $r = -0.17$ )

### การนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัย พบว่า ภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตในระดับดี ร้อยละ 20.10 เท่านั้นดังนั้นหน่วยงานท้องถิ่น หน่วยงานด้านสุขภาพผู้ดูแลผู้สูงอายุ ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้ดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องส่งเสริมให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีงานทำและเสริมสร้างทักษะทางสุขภาพเพื่อให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองได้
2. จากผลการวิจัย พบว่า ภาพรวมกลุ่มตัวอย่างมีความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 29.15 ดังนั้นหน่วยงานท้องถิ่น หน่วยงานด้านสุขภาพผู้ดูแลผู้สูงอายุ กำหนดนโยบายให้ผู้ดูแลตระหนักถึงวิธีการลดความเครียด ดูแลสุขภาพของตนเอง

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความเครียดและคุณภาพชีวิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุในเขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเหล่าพัฒนา อำเภอนาหว้า จังหวัดนครพนม ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกมีการสัมภาษณ์กลุ่ม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนยิ่งขึ้น
2. การศึกษาตัวแปรหรือปัจจัยด้านอื่นเพิ่มเติมที่อาจส่งผลหรือมีความสำคัญต่อการเกิดความเครียด เพื่อทำความเข้าใจถึงเหตุผลและผลที่ทำให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุเกิดความเครียดผลกระทบกับการดำเนินชีวิต แล้วควรศึกษาหาแนวทางหรือพฤติกรรมในการลดความเครียด
3. ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะพื้นที่ในเขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเหล่าพัฒนา อำเภอนาหว้า จังหวัดนครพนมเพียงอย่างเดียวจึงควรศึกษาพื้นที่อื่นด้วยก็เป็นการเปรียบเทียบว่าผลการวิจัยมีลักษณะใกล้เคียงกันหรือไม่ เพื่อเป็นการวัดถึงสาเหตุความเครียดว่ามาจากตัวผู้ดูแลผู้สูงอายุหรือมาจากพื้นที่ที่แตกต่างกัน

## References

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2559). แบบวัดความเครียดสวนปรุง. สืบค้นเมื่อ 30 ตุลาคม 2561 จาก <https://www.dmh.go.th>.
- เจริญชัย หมั่นท้อ และสุพรรณิ พูลผล. (2559). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับบทบาทของผู้ดูแลในการดูแลผู้สูงอายุ จังหวัดนครพนม. *วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม*.
- ประไพ ศรีแก้ว และดุขฎิ เอกพจน์. (2557). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตการทำงานของพยาบาลวิชาชีพ แผนกอายุรกรรม โรงพยาบาลมหาราช นครศรีธรรมราช. *วารสารวิชาการการแพทย์ เขต 11*, 8, 101-11.
- ปิยภรณ์ เลหาบุตร. (2557). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนหมู่ 7 ตำบลพลูตาหลวง อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี. *วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา*.
- พรชัย จุลเมตต์ และยุพิน ถนัดวนิชย์. (2544). ความเครียดและการเผชิญความเครียดของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 9(1), 32-46.
- มณัฐกร คงทอง. (2553). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาชุมชนริมทางรถไฟภายในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่. *วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต (รัฐประศาสนศาสตร์)*. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- รศรินทร์ เกรย์ และสาธิตี เทพสุวรรณ. (2557). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของผู้ดูแลผู้สูงอายุ. *สงขลานครินทร์. ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*.
- วีระพงษ์ พรายภิรมณ์. (2557). คุณภาพชีวิตประชาชน ในตำบลสวนส้ม อำเภอบ้านแพ้ว จังหวัด สมุทรสาคร. *วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา*.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2560). ปี 61 ไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ. สืบค้นเมื่อ 17 ธันวาคม 2561 จาก <http://www.thaihealth.or.th>
- อรุณ จิรวินน์กุล. (2556). *สถิติทางวิทยาศาสตร์สุขภาพเพื่อการวิจัย*. กรุงเทพฯ, วิทย์พัฒน์.
- Bloom, B. S. (1956). *Taxonomy of Educational Objectives Handbook I: Cognitive Domain*. New York: David McKay.