

Self-care Behaviors of the Elderly in Tha-Ruea District Phra Nakhon Si Ayutthaya Province

Abstract

*Sumnouw Sringam, B.P.H.**

Changes in Thailand's population structure show that Thai society now faces the aging society and the elderly are likely to have increased in number. Thus, Self-care behaviors of the elderly become a must for their health. The objectives of this research were : (1) to study self-care behaviors of the elderly in Tha-Ruea district, Phra Nakhon Si Ayutthaya province, (2) to study the relationship between demographic variables and self-care behaviors of the elderly, (3) to study the relationship between related variables including preparation for becoming the elderly, societal encouragement from family members, self-esteem and self-care behaviors of the elderly, (4) to study the predictive variables of self-care behaviors of the elderly. The sample was 367 elderly people, aged over 60, living in Tha-Ruea district, Phra Nakhon Si Ayutthaya province. The research instrument was the questionnaire developed by the researcher and test for content validity and reliability of the instrument was accepted. Data were analyzed with statistics comprised of percent, mean, standard deviation, one way ANOVA: t-test, F-test, Pearson's correlation coefficient and Multiple Linear Regression Analysis.

The results showed that self-care behaviors of the elderly in Tha-Ruea district, Phra Nakhon Si Ayutthaya province were generally at a good level. The older people who had different educational levels and different occupations behaved differently in self-care at 0.05 level of significance. The related variables including preparation for becoming the elderly, societal encouragement from family members, self-esteem were related to self-care behaviors of the elderly at 0.01 level of significance. The predictive variables of self-care behaviors of the elderly were self-esteem, societal encouragement from family members, and preparation for becoming the elderly. Moreover, all variables were able to predict self-care behaviors of the elderly for 40.4 percent.

Keyword: Self-care behaviors, Elderly

**Public Health Technical Officer, Professional Level Bangpahun District Health Public Office,
Phra Nakhon Si Ayutthaya province*

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ อำเภอท่าเรือ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

บทคัดย่อ

สำเนาวิ ศรีงาม, ส.บ.*

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรไทย พบว่าปัจจุบันสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ แนวโน้มผู้สูงอายุมีเพิ่มขึ้น พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญในการดูแลสุขภาพตนเอง การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอท่าเรือ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 2) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ 3) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว การเห็นคุณค่าในตนเอง กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ 4) ปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอท่าเรือ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ ที่อายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 367 คน เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินงานวิจัย คือแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และได้ผ่านการทดสอบคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติ ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, one way ANOVA, t-test F-test ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้นพหุคูณ

ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในอำเภอท่าเรือ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับดี พบว่าผู้สูงอายุที่มีการศึกษา และอาชีพที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ตัวแปรที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 มี 3 ตัวแปร ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว และการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ โดยตัวแปรทั้งหมดสามารถร่วมทำนายได้ร้อยละ 40.4

คำสำคัญ: พฤติกรรมการดูแลตนเอง, ผู้สูงอายุ

*นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รักษาการสาธารณสุขอำเภอบางปะหัน

สำนักงานสาธารณสุข อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรไทย พบว่าปัจจุบันสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ แนวโน้มผู้สูงอายุมีเพิ่มขึ้น สืบเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีด้านการแพทย์และการสาธารณสุขที่ส่งผลให้อัตราการตายของประชากรลดลงทำให้โครงสร้างประชากรเปลี่ยนไปมีแนว

โน้มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี 2568 ปี 2557 ประเทศไทย มีผู้สูงอายุ 10,014,699 คน คิดเป็นร้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งหมดของประเทศ และคาดว่าจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 29 ของประชากรทั้งหมดในปี พ.ศ. 2577 ในขณะที่ดัชนีผู้สูงอายุก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จาก 47.7 ในปี 2550 เป็น 60.8 ในปี 2554

นอกจากนี้ยังพบว่าอัตราส่วนเกือหนุนผู้สูงอายุ มีแนวโน้มลดลงจาก 6.3 ในปีพ.ศ. 2550 เหลือ 5.5 ในปีพ.ศ. 2554 รวมทั้งยังพบอีกว่าอัตราส่วนพึ่งพิงวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นจากร้อยละ 16 ในปีพ.ศ. 2550 เป็นร้อยละ 18.1 ในปีพ.ศ. 2554⁽¹⁾

จากการสำรวจภาวะผู้สูงอายุปี 2556 พบว่าผู้สูงอายุไทยมีความเจ็บป่วยด้วยโรค/ปัญหาสุขภาพ ดังนี้ โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 41 โรคเบาหวาน ร้อยละ 18 ข้อเข่าเสื่อม ร้อยละ 9 เป็นผู้ป่วยการ ร้อยละ 6 โรคซึมเศร้า ร้อยละ 1 และผู้ป่วยติดเตียงร้อยละ 1 มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ร้อยละ 26 ซึ่งต่ำกว่าเป้าหมายตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่ตั้งไว้ ร้อยละ 30 การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ส่งผลให้ผู้สูงอายุไทยมีปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพหลายประการที่สำคัญที่สุดคือภาวะน้ำหนักเกิน และโรคอ้วน พบความชุกถึงร้อยละ 43 ในเพศชาย ร้อยละ 50 ในเพศหญิง⁽²⁾

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประสบปัญหาหลายด้าน นอกเหนือจากด้านสุขภาพที่แตกต่างกัน เนื่องจากเป็นวัยที่ร่างกายถดถอยและเสื่อมลงเป็นผลให้โรคร้ายไข้ต่างๆ เบียดเบียน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจจะมีปัญหาและสุขภาพอนามัยด้านร่างกาย จิตใจ สังคมมากยิ่งขึ้น และผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่จะด้อยการศึกษาทำให้ขาดความรู้ในการดูแลตนเองตั้งแต่วัยเด็กจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่และวัยชรา ซึ่งปัญหาดังกล่าวจะมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกันตลอดชั่วชีวิต การดูแลตนเองเป็นกลวิธีหนึ่งที่สำคัญและจำเป็นต่อการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันมีบทบาทสำคัญมากในเรื่องของสุขภาพเนื่องจากการเป็นกรปฏิบัติเพื่อสุขภาพและชีวิตของบุคคลด้วยตนเอง และลดการพึ่งพาบุคคลอื่น⁽³⁾ พบว่าผู้สูงอายุที่มีอายุเพิ่มมากขึ้นมักจะมีศักยภาพในการดูแลตนเองลดลง⁽⁴⁾ ดังนั้นผู้สูงอายุจึงต้องได้รับการช่วยเหลือเพื่อได้รับการตอบสนองต่อความต้องการดูแลตนเองอย่างไรก็ตามแม้ว่าความเสื่อมที่เกิดขึ้นทำให้ความสามารถในการดูแล

ตนเองลดลง แต่ถ้าผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาหรือคงไว้ซึ่งความสามารถในการดูแลตนเองที่ได้รับการพัฒนาแล้วจะทำให้การดูแลตนเองอย่างเพียงพอและมีประสิทธิภาพก่อให้เกิดผลดีต่อผู้สูงอายุ โดยทำให้สภาวะสมบูรณ์แข็งแรงเหมาะสมตามวัย และมีความสุขในชีวิตหรือมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 16.10 พบว่าผู้สูงอายุ ร้อยละ 55 มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม และในครอบครัวที่มีรายได้น้อย จะขาดความสามารถ ความพร้อมในการจัดสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้เหมาะสม และปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ⁽⁵⁾ อำเภอบำเหน็จ ปี 2559 มีผู้สูงอายุจำนวน 7,541 คน คิดเป็น ร้อยละ 18.72 ของประชากรทั้งหมด ผู้สูงอายุได้รับการประเมินสุขภาพร้อยละ 84.53 พบว่าเป็นผู้สูงอายุที่ต้องเฝ้าระวัง 446 คน ต้องดูแลระยะยาว 70 คน โรคที่พบมากในผู้สูงอายุของอำเภอบำเหน็จ คือ ความดันโลหิตสูงร้อยละ 27.27 พบเป็นข้อเข่าเสื่อม ร้อยละ 30.96 มีปัญหาโภชนาการ ร้อยละ 38.24 ซึ่งเป็นผลมาจากพฤติกรรมสุขภาพก่อนที่เข้าสู่ผู้สูงอายุ⁽⁶⁾

ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นผู้รับผิดชอบงานผู้สูงอายุของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบำเหน็จ ทำหน้าที่ในการบริการด้านวิชาการและเก็บรวบรวมข้อมูลทางสาธารณสุข ได้พบปัญหาจากรายงานผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ติดเตียง ที่เพิ่มขึ้น จากปัญหาดังกล่าวหากผู้สูงอายุมีความสามารถในการดูแลตนเองได้จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข จึงทำให้สนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ในอำเภอบำเหน็จ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอบำเหน็จ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว การเห็นคุณค่าในตนเอง กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

4. เพื่อศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอท่าเรือ

วัสดุและวิธีการ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ศึกษาในประชากรที่เป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตอำเภอท่าเรือ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 7,541 คน (เครือข่ายบริการสุขภาพอำเภอท่าเรือ 2559) การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง ตามตาราง Krejcie & Morgan⁽⁷⁾ ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 367 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างในแต่ละตำบล ทั้งหมด 10 ตำบล หากกลุ่มตัวอย่างในแต่ละตำบลในแต่ละหมู่บ้าน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างด้วยการจับสลากบ้านเลขที่ของครัวเรือนในหมู่บ้านนั้นจนได้กลุ่มตัวอย่างครบศึกษาจาก ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ อำเภอท่าเรือ และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพทางเศรษฐกิจ รายได้ ลักษณะครอบครัว โรคประจำตัว การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ การเห็นคุณค่าของตนเอง การสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องนำไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุอำเภอท่าเรือที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้วนำไป

ทดสอบค่าสถิติ เพื่อวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbrach (Cronbrach's alpha Coefficient) ได้แก่ แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ เท่ากับ .885 แบบสัมภาษณ์การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .789 แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว เท่ากับ .878 แบบสัมภาษณ์การเห็นคุณค่าในตนเอง เท่ากับ .852

สถิติที่ใช้วิเคราะห์และสรุปผลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน, ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติเชิงวิเคราะห์ ใช้วิเคราะห์เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ใช้สถิติวิเคราะห์ค่าความแปรปรวน One way ANOVA ด้วย t-test และ F-test, วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ, การสนับสนุนทางสังคมของบุคคลในครอบครัว, การเห็นคุณค่าในตนเอง กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ใช้สถิติ Pearson's Product Moment Correlation Coefficient และวิเคราะห์หาตัวแปรทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ โดยใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นพหุคูณ (Multiple Linear Regression Analysis)

การพิทักษ์สิทธิและจริยธรรมการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาและได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมเกี่ยวกับการวิจัยในมนุษย์ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ลำดับที่ 11/2559

ผลการศึกษา

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้างนี้ส่วนใหญ่เพศหญิง ร้อยละ 63.2 มีอายุอยู่ในช่วง 60-69 ปี ร้อยละ 58.9 อายุเฉลี่ย 69.43 ปี มีสถานภาพ

สมรส มีคู่สมรสและอยู่ด้วยกันมากที่สุด ร้อยละ 56.4 ระดับการศึกษาจบการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็น ร้อยละ 75.5 ไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 60.8 แต่จะมีรายได้จากลูกหลานให้และเบี้ยผู้สูงอายุ จาก อบต. เพียงพอใช้จ่าย ร้อยละ 36 อยู่อาศัยกับ บุตรหลาน ร้อยละ 43.1 ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 73 เป็นโรคความดันโลหิตสูง และร้อยละ 60.8 ไม่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

จากการศึกษา พบว่าพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ โดยรวม อยู่ในระดับดี การดูแลตนเองตามพัฒนาการอยู่ในระดับปานกลาง การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัวอยู่ในระดับดี ส่วนการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ และการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ตามตาราง 1

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ แรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว และการเห็นคุณค่าในตนเอง

ตัวแปร	$\bar{x}$	SD	ระดับ
1. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ โดยรวม	2.44	.628	ดี
- การดูแลตนเองทั่วไป	2.38	.619	ดี
- การดูแลตนเองตามพัฒนาการ	2.17	.662	ปานกลาง
- การดูแลตนเองตามการเบี่ยงเบนทางสุขภาพ	2.69	.572	ดี
2. การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ	2.06	.588	ปานกลาง
3. แรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว	2.50	.572	ดี
4. การเห็นคุณค่าในตนเอง	1.67	.521	ปานกลาง

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพทางเศรษฐกิจ รายได้ ลักษณะครอบครัว โรคประจำตัว การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่มีผล

ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า เพศ ระดับการศึกษา และอาชีพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ตามตาราง 2

ตาราง 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัย		$\bar{x}$	SD	P
เพศ	ชาย	99.44	13.116	.037*
	หญิง	102.37	12.796	
การศึกษา	ไม่ได้เรียน	96.41	13.045	.012*
	ประถมศึกษา	100.86	13.139	
	มัธยมศึกษา	105.43	9.786	
	อนุปริญญา/ปวช.	99.43	17.096	
	ปริญญาตรี	111.80	14.601	
	ไม่ได้ทำงาน	99.39	13.875	.007*
อาชีพ	รับจ้าง	104.94	9.702	
	ค้าขาย	106.25	9.044	
	ข้าราชการบำนาญ	105.33	12.689	
	เกษตรกร	100.74	12.901	
	อื่นๆ	104.17	12.320	

* $P < 0.05$

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพื่อพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งได้แก่ การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ แรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว และการ

เห็นคุณค่าในตนเอง กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า ทุกปัจจัยที่เกี่ยวข้องมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ตามตาราง 3

ตาราง 3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ
การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ	.430**
แรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว	.561**
การเห็นคุณค่าในตนเอง	.556**

** $P < 0.01$

ผลการวิเคราะห์ตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุอาเภอท่าเรือพบว่า การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีผลทางบวกต่อพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้สูงอายุมากที่สุด ($B = .699$)

รองลงมา คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ($B = .633$) การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ ($B = .180$) ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยที่ค่าสัมประสิทธิ์การทำนาย (R^2) เท่ากับ .404 แสดงว่าตัวแปรทำนายทั้ง 3 ตัวคือ การเตรียมตัว

ก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ แรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว และการเห็นคุณค่าในตนเอง

สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 40.4 ตามตาราง 4

ตาราง 4 ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยเชิงเส้นพหุคูณในการทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

ตัวแปรทำนาย	B	SE	Beta	t	P
Constant (a)	44.483	3.727		11.937	.000
การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ	.180	.090	.099	1.995	.047
แรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว	.699	.111	.328	6.308	.000**
การเห็นคุณค่าในตนเอง	.633	.103	.319	6.142	.000**

R = .635 R² = .404 AdjR² = .399 **P < 0.05

วิจารณ์

ผลการศึกษาวิจัยพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอท่าเรือ พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับดี ทั้งในด้านการดูแลตนเองทั่วไป และการดูแลตนเองตามการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพ ส่วนด้านการดูแลตนเองตามพัฒนาการอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอตากฟ้า จังหวัดนครสวรรค์⁽⁸⁾ และผู้สูงอายุตำบลคลองทราย อำเภอนาทวี จังหวัดพัทลุง⁽⁹⁾ ที่ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับดี แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของอาทิตยา ทะวงศ์⁽¹⁰⁾ ที่พบว่าผู้สูงอายุตำบลช่วงเป อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับต่ำแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุยังขาดความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง เช่น การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การดื่มสุรา ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับ

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุได้แก่ เพศ พบว่าเพศหญิงจะดูแลตนเองได้ดีกว่าเพศชาย สอดคล้องกับรายงานการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุปี 2556⁽²⁾ ที่พบว่าเพศหญิงมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากกว่าเพศชายระดับการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุที่ไม่ได้เรียน กับผู้สูงอายุที่เรียนจบมัธยมศึกษาและปริญญาตรี ผู้สูงอายุที่เรียนจบประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ทั้ง 3 กลุ่ม มีพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 ซึ่งต่างกับผู้สูงอายุตำบลช่วงเป อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่⁽¹⁰⁾ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาน้อย มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมที่ดี ส่วนผู้สูงอายุที่มีการศึกษามาก มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองไม่ดี และอาชีพ พบว่า ผู้สูงอายุที่ไม่ได้ทำงาน กับผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับจ้างและอาชีพค้าขาย ทั้ง 2 กลุ่ม มีพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.05 เพราะผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับจ้างมีพฤติกรรมการดูแลตนเองดีกว่าอาชีพค้าขาย

ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ แรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว และการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ และทั้ง 3 ตัวแปรนี้สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 40.4 สอดคล้องกับการศึกษาของ เตื่อนใจทองคำ⁽⁸⁾ ที่พบการเตรียมก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ และการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุในอำเภอตากฟ้า จังหวัดนครสวรรค์ ได้ร้อยละ 36.2

สรุป

พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอท่าเรือ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยรวมอยู่ในระดับดีพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา และอาชีพ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุอำเภอท่าเรือ ได้แก่ การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ การเห็นคุณค่าของตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว ทั้ง 3 ปัจจัยมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ และเป็นตัวทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 40.4

จากผลการวิจัยที่พบว่าเพศ ระดับการศึกษา อาชีพ การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ การเห็น

คุณค่าของตนเอง และการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จึงนำผลที่ได้จากการศึกษามาดำเนินงานผู้สูงอายุ ซึ่งควรส่งเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุให้กับประชาชนตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย โดยเฉพาะด้านการเงิน และให้ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงตามวัย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่เข้าสู่วัยสูงอายุมีการปรับตัว ปรับใจ สามารถที่จะดูแลตนเองได้ ส่วนการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัวนั้น บุคคลในครอบครัวต้องตระหนักและให้ความสำคัญในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุให้มากขึ้น เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ การทำกิจกรรมร่วมกันมากขึ้น เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาบทบาทของท้องถิ่น ชุมชนในการมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณผู้สูงอายุ อำเภอท่าเรือที่ให้ข้อมูลในการศึกษาวิจัย ดร.ศิริพรรณ บุตรศรี ที่กรุณาให้คำปรึกษาและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. กรมการแพทย์ สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์. ยุทธศาสตร์ตัวชี้วัดและแนวทางการจัดเก็บข้อมูล กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ 2559. นนทบุรี: สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ ; 2558.
2. กรมอนามัย กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ. รายงานผลการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทย ปี 2556 ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ. นนทบุรี: โรงพิมพ์วชิรรินทร์ พีพี ; 2556.
3. สมจิต หนูเจริญกุล. การดูแลตนเอง : ศาสตร์และศิลปะทางการแพทย์. กรุงเทพฯ: วี เจ พรินต์ติ้ง ; 2540.
4. รจนาภา รุ่งลือ. การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง ราชบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). สาขาการพยาบาลชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น ; 2536.
5. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. รายงานการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุ (จังหวัดพระนครศรีอยุธยา). พระนครศรีอยุธยา: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ; (เอกสารอัดสำเนา). มกราคม 2559.
6. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอท่าเรือ. รายงานการพัฒนาสุขภาพตามกลุ่มวัย “กลุ่มวัยผู้สูงอายุ”. พระนครศรีอยุธยา : สำนักงานสาธารณสุขอำเภอท่าเรือ ; (เอกสารอัดสำเนา). พฤษภาคม 2559.
7. พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ; 2543.
8. เตือนใจ ทองคำ. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในอำเภอตากฟ้า จังหวัดนครสวรรค์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). สาขาจิตวิทยาชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย. นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร ; 2549.
9. ศิราภรณ์ นำสุข. พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุกับสถานะสุขภาพของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาตำบลคลองทราย อำเภอนาหว้า จังหวัดสงขลา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). บัณฑิตวิทยาลัย. สงขลา: มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ; 2556.
10. อาทิตยา ทะวงศ์. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาดำบลช่วงเปา อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). การบริหารการพัฒนาสังคม คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม. บัณฑิตวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ ; 2553.