



รายงานวิจัย

เรื่อง

พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ  
Self-health care behaviors of elderly

โดย

พิมพ์ร ทองเมือง  
ยุทธนา สุดเจริญ

ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
ประจำปี 2560

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

## กิตติกรรมประกาศ

รายวิจัยฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาและความเมตตาเป็นอย่างดียิ่ง จาก การสนับสนุนทุนวิจัย ประจำปี 2560 จากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้กรุณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัยและให้คำแนะนำ อันเป็นประโยชน์ในการทำงานวิจัยนี้ ขอขอบคุณศาสตราจารย์สุจิตต์สมุทรสงคราม ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลในพื้นที่ ขอขอบคุณผู้สูงอายุที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างดี ทำให้งานวิจัยดำเนินไปได้เป็นอย่างดี

ประโยชน์และคุณค่าของงานวิจัยฉบับนี้ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

พิมพ์ร ทองเมือง

ยุทธนา สุดเจริญ

ผู้วิจัย

## พฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ

### Self-health care behaviors of elderly

ผศ.ดร.ภญ.พิมพร ทองเมือง

ผศ.ดร. ยุทธนา สุคเจริญ

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ การมีโรคประจำตัวของผู้สูงอายุ การได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ และ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 400 คน โดยวิธีการสัมภาษณ์ ด้วยแบบสัมภาษณ์ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ จำนวน 8 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุด้านการดูแลตนเองทั่วไป พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ด้านการปฏิบัติทางโภชนาการ ด้านการปฏิบัติในการขับถ่าย ด้านการออกกำลังกายด้านการนอนหลับพักผ่อน ด้านการจัด ความเครียด ด้านการควบคุมสิ่งแวดล้อม ด้านการใช้ระบบบริการสาธารณสุข และแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ของตัวแปรด้วย t-test และหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุกับ ระดับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง เป็นเพศชายร้อยละ 33.75 เพศหญิง ร้อยละ 66.25 ส่วนใหญ่ อยู่ในช่วงอายุมากกว่า 70 ปีขึ้นไป ร้อยละ 49.75 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 64.25 ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 35.75 ใน 1 ปีที่ผ่านมา เข้ารับการตรวจสุขภาพ ร้อยละ 71.25 ไม่ตรวจสุขภาพ ร้อยละ 27.75 จากการวิเคราะห์ระดับของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งในภาพรวมและแยกรายด้าน และระดับ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ พบว่า ทั้งพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุทุกด้าน และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ อยู่ในระดับ “ควรปรับปรุง”

โดยผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัว เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีและไม่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี ล้วนมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพทั้งโดยรวมและรายด้าน และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ไม่แตกต่างกัน อีกทั้งเมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมสุขภาพและความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุนั้น มีความสัมพันธ์ทางลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งหมายความว่า การที่ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในระดับต่ำหรือควรปรับปรุง ทำให้ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งโดยรวมและรายด้าน อยู่ในระดับที่ควรปรับปรุง ด้วยเช่นกัน

การศึกษานี้สะท้อนให้เห็นว่า ผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัวและผู้สูงอายุที่ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี ไม่ได้มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพและความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวและผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี เมื่อพิจารณาพฤติกรรมรายด้านยังพบว่า ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวและผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมมากกว่า ผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัวและผู้สูงอายุที่ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี ทำให้ผู้วิจัยได้แนวทางในการส่งเสริมพัฒนา พฤติกรรมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ดังนี้ คือ ควรมีการวางแผนการให้สุขศึกษา กับผู้สูงอายุและผู้ดูแล มีการ ติดตามพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง โดยจัดกิจกรรมกระตุ้นให้เกิดการ ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพอย่างเหมาะสม เพื่อลดความเสี่ยงและความรุนแรง ของโรคที่สามารถป้องกันได้

**คำสำคัญ:** พฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ / ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ / ผู้สูงอายุ

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อ	
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญแผนภาพ	ช
<b>บทที่ 1 บทนำ 1</b>	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1	
วัตถุประสงค์ในการวิจัย	2
ขอบเขตการวิจัย	2
นิยามตัวแปรในการวิจัย	3
สมมติฐานในการวิจัย	3
<b>บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม</b>	<b>5</b>
ส่วนที่ 1 : จังหวัดสมุทรสงคราม	5
ส่วนที่ 2 : แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	9
ส่วนที่ 3 : พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ	14
ส่วนที่ 4 : ทฤษฎีการดูแลสุขภาพ	17
ส่วนที่ 5 : ทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	19
ส่วนที่ 6 : งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	20
กรอบแนวคิดการวิจัย	29
<b>บทที่ 3 ระเบียบวิธีวิจัย</b>	<b>25</b>
ประชากรกลุ่มตัวอย่าง	30
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	31
ขั้นตอนดำเนินการวิจัย	35
การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยและสถิติที่ใช้	37

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	39
บทที่ 5 อภิปรายผลการวิจัย	52
เอกสารอ้างอิงของโครงการวิจัย	57
ภาคผนวก	61
ประวัติผู้วิจัย	75

## สารบัญตาราง

## หน้า

ตารางที่ 4.1	จำนวน ร้อยละของ ผู้สูงอายุ ในจังหวัดสมุทรสงคราม 400 คน จำแนกตาม ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา รายได้ สถานภาพสมรส ลักษณะ ครอบครัว รายได้ และการได้รับบริการสุขภาพในรอบ 1 ปี	40
ตารางที่ 4.2	จำนวน(ร้อยละ) คะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของ พฤติกรรม การดูแลสุขภาพของ ผู้สูงอายุ ในจังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 400 คน จำแนกตาม ระดับพฤติกรรมดูแลสุขภาพทั้ง โดยรวมและรายด้าน	46
ตารางที่ 4.3	จำนวน ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 400 คน จำแนกตาม ระดับความรู้ความเข้าใจ	47
ตารางที่ 4.4	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของ คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยรวมและรายด้าน กับการมีโรคประจำตัว	48
ตารางที่ 4.5	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของ คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยรวมและรายด้านกับการตรวจสุขภาพประจำปี	49
ตารางที่ 4.6	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ กับการมีโรคประจำตัว	50
ตารางที่ 4.7	เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ กับการกับการตรวจสุขภาพประจำปี	50
ตารางที่ 4.8	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ของผู้สูงอายุกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยรวมและรายด้าน	51

## สารบัญแผนภาพ

หน้า

แผนภาพที่ 3.1	กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย	29
แผนภาพที่ 4.1	แผนภาพการดำเนินงานวิจัย	36