

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เรื่องปัจจัยด้านครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ อำเภอโคกเจริญ จังหวัดลพบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุในอำเภอโคกเจริญ จำนวน 347 คน ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในวันที่ 1 พฤษภาคม พ.ศ. 2551 ถึง 31 พฤษภาคม พ.ศ. 2551 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยด้านครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ แบบสัมภาษณ์ปัจจัยทางด้านครอบครัว ประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์สัมพันธภาพในครอบครัว แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมสุขภาพครอบครัว แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนของครอบครัว และแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ มีการหาคุณภาพของเครื่องมือทำโดยนำไปทดลองใช้ (Tryout) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มประชากรที่สำรวจ คือผู้สูงอายุในตำบลยางราก อำเภอโคกเจริญ จังหวัดลพบุรี จำนวน 30 คน ได้ค่าความเที่ยง (Reliability) ดังนี้ แบบสัมภาษณ์สัมพันธภาพภายในครอบครัวมีค่าเท่ากับ .85 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมสุขภาพครอบครัวมีค่าเท่ากับ .86 แบบสัมภาษณ์การสนับสนุนของครอบครัวมีค่าเท่ากับ .94 และแบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุมีค่าเท่ากับ .86

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิเคราะห์สถิติทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for Social Science for Windows) สถิติที่ใช้ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบปกติ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

#### สรุปผลการวิจัย

1. พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 60-69 ปี โดยมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 68.5 ปี มีสถานภาพสมรสคู่ นับถือศาสนาพุทธ มีลักษณะครอบครัวเป็นแบบชายและแบบเดี่ยว ระดับการศึกษาสูงสุดเป็นระดับประถมศึกษา มีอาชีพเกษตรกร รายได้อยู่ระหว่าง 10,000-14,999 บาท ความเพียงพอของรายได้ครอบครัวเป็นพอใช้และมีเหลือเก็บ ซึ่งมีแหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่เป็นจากบุตร/ บุตรบุญธรรม และพบว่าโรคประจำตัวที่พบมากที่สุด 3 อันดับแรก มีดังนี้ คือ เบาหวาน ความดันโลหิตสูงและเบาหวาน ความดันโลหิตสูง (ร้อยละ 36.8, 29.6 และ 14.5 ตามลำดับ)
2. ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจากตัวแปรทำนาย พบว่า ลักษณะครอบครัว (เดี่ยว) สัมพันธภาพในครอบครัว พฤติกรรมสุขภาพครอบครัวและการสนับสนุน

ของครอบครัว สามารถร่วมทำน่ายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้ ร้อยละ 45.6 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

### อภิปรายผลการวิจัย

1. ลักษณะครอบครัว ลักษณะครอบครัวเดี่ยวเดี่ยว มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุและสามารถร่วมทำน่ายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องพึ่งพิงผู้อื่น ร่างกายมีความเสื่อมถอยทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมน การที่ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเดี่ยว ซึ่งมีเพียงผู้สูงอายุและคู่สมรส หรือผู้สูงอายุกับบุตร ทำให้มีคนที่ไม่ให้ความช่วยเหลือสนใจดูแลภารกิจในด้านต่าง ๆ และการดูแลสนับสนุนทางด้านความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันน้อย เช่น การให้การดูแลทางด้านอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย การดูแลทางด้านสุขภาพ ซึ่งจะส่งผลถึงการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุที่ต้องมีภาวะพึ่งพาผู้อื่น ซึ่งบุคคลที่ใกล้ชิดกับผู้สูงอายุมากที่สุดก็คือครอบครัวนั่นเองที่จะสามารถให้การดูแลได้อย่างใกล้ชิดในทุก ๆ ด้าน ถ้าผู้สูงอายุที่อาศัยในครอบครัวเดี่ยว มีสมาชิกในครอบครัวน้อยเมื่อเทียบกับครอบครัวขยาย และอาจไม่มีเวลา หรือเป็นผู้สูงอายุด้วยกัน จากการศึกษาครั้งนี้เป็นครอบครัวเดี่ยวถึงร้อยละ 49.6 นำมาซึ่งปัญหาทางสุขภาพได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ สุภิญญาพรณ บุญยอ (2542) ที่ศึกษาการได้รับการดูแลและการให้การดูแลผู้สูงอายุในเขตอำเภอพนา จังหวัดอำนาจเจริญ พบว่าลักษณะครอบครัวส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลที่ต่างกัน โดยผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวเดี่ยวจะได้รับการดูแลด้านการดำรงชีวิตประจำวัน การดูแลทางด้านจิตใจน้อยกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวขยาย

2. สัมพันธภาพในครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุและสามารถร่วมทำน่ายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้ ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุจะใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวเป็นส่วนใหญ่ มีปฏิสัมพันธ์กับสังคมน้อยลง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัว ได้รับการดูแลเอาใจใส่ มีความใกล้ชิดอบอุ่น ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงความรักที่ได้และรู้สึกว่าการมีชีวิตมีความหมาย มีความหวังทำให้เกิดความสุข ซึ่งมีผลต่อการดูแลส่งเสริมสุขภาพให้เกิดความสุข พร้อมทั้งจะดูแลตนเอง สอดคล้องกับ ไพจิตรรา ลือสกุลทอง (2545) ที่กล่าวว่าสัมพันธภาพในครอบครัวจะส่งผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและจรรยาบรรณที่ สมบูรณ์สิทธิ (2535) พบว่าผู้สูงอายุที่อยู่กับคู่ชีวิต บุตรหลาน ญาติพี่น้อง จะมีความพึงพอใจในชีวิตและมีสัมพันธภาพที่ดีจะส่งผลให้มีการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุได้ดี

3. พฤติกรรมสุขภาพครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และสามารถร่วมทำน่ายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้ ทั้งนี้เพราะ

ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ มีความเสื่อมลงของอวัยวะต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ทำให้เกิดความเจ็บป่วย สุขภาพอ่อนแอ หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้น้อยลง และยังสามารถทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย พฤติกรรมสุขภาพครอบครัวนั้นเป็นพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ครอบครัวให้กับผู้สูงอายุ ทั้งในภาวะปกติและเมื่อเจ็บป่วย และเมื่อครอบครัวที่มีลักษณะเป็นระบบ มีความใกล้ชิดกับผู้สูงอายุมากที่สุด ต้องให้การดูแลกับผู้สูงอายุในทุก ๆ ด้าน เช่น การดูแลทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของชีวิตประจำวัน ซึ่งถ้าครอบครัวมีพฤติกรรมที่ดี เช่น การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ ดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วยหรือภาวะปกติได้เหมาะสม ดูแลเรื่องจิตใจของสมาชิกในครอบครัว ออกกำลังกาย ก็จะส่งผลต่อภาวะสุขภาพของบุคคลในครอบครัวเช่นกัน ทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม ไม่เป็นต้นเหตุของโรค หรือส่งเสริมให้เกิดภาวะสุขภาพนั้นเสื่อมถอยเร็ว มีสุขภาพที่ดี สอดคล้องกับการวิจัยของพิชญกานต์ สุกุลพานิช (2545) ซึ่งพบว่าพฤติกรรมสุขภาพครอบครัว มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวที่เหมาะสมตามไปด้วย

4. การสนับสนุนของครอบครัวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้ ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุ มีความเสื่อมของร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เช่น สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก สูญเสียอำนาจ การเสื่อมของข้อ ระบบประสาท ซึ่งผู้สูงอายุต้องพึ่งตนเอง เพื่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ แล้ว ยังจะต้องมีความจำเป็นที่จะต้องพึ่งพิงผู้อื่น และผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุมากที่สุด นั่นก็คือบุคคลในครอบครัว ครอบครัวจะกลายเป็นแหล่งสนับสนุนให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ให้เกิดพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งจะสอดคล้องกับการวิจัยของ ปัทมาวดี บุพศิริ (2547) พบว่าการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว เพื่อนบ้านมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและการศึกษาของ กัตยารัตน์ สมสะอาด (2548) ศึกษาปัจจัยคัดสรรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่า การได้รับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและคำแนะนำหรือการสนับสนุนจากครอบครัวช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดการดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุเกิดกำลังใจ มีเวลาในการส่งเสริมสุขภาพตนเองมากยิ่งขึ้น

โดยสรุปในภาพรวม การศึกษาครั้งนี้ตอบคำถามการศึกษาที่ว่า ปัจจัยด้านครอบครัว ซึ่งได้แก่ ลักษณะครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัว พฤติกรรมสุขภาพครอบครัว และการสนับสนุนของครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุและสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยพิจารณาตามกรอบแนวคิดของเพนเตอร์

และคณะ (Pender et al., 2002) ได้ เพราะครอบครัวจะกระทำกิจกรรมใด เพื่อให้สมาชิกมีภาวะสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงและกระทำต่อเนื่องจนเป็นนิสัย ในการดำรงชีวิตและผู้สูงอายุต้องกระทำเพื่อยกระดับความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งผู้ที่ใกล้ชิดที่สุดนั้นก็คือครอบครัวนั่นเอง ต้องให้การดูแลในทุก ๆ ด้าน ก็จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดคุณภาพชีวิตที่ดีได้

## ข้อเสนอแนะ

จากข้อค้นพบที่ว่า ลักษณะครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัว พฤติกรรมสุขภาพครอบครัว การสนับสนุนของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

### 1. ด้านครอบครัว

1.1 ส่งเสริมและสนับสนุนครอบครัวในเรื่อง สัมพันธภาพในครอบครัว พฤติกรรมสุขภาพครอบครัว การสนับสนุนของครอบครัวและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในครอบครัวขยายหรือถ้าผู้สูงอายุที่อาศัยในครอบครัวเดี่ยวต้องสนับสนุนให้บุคคลในครอบครัวมีส่วนร่วมช่วยเหลือเห็นความสำคัญและตระหนักถึงการสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุในทุก ๆ ด้าน

1.2 ส่งเสริมให้ครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุโดยครอบครัวจัดให้มีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี โดยปลูกฝังค่านิยมแก่เยาวชนในครอบครัวให้เคารพยกย่องผู้สูงอายุ และช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุในครอบครัว จัดทำกิจกรรมในโอกาสสำคัญต่าง ๆ เช่น การจัดพิธีรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อปลูกฝังค่านิยมของการให้ความเคารพยกย่องและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคม โดยการเอื้ออำนวยความสะดวก ในขณะเดียวกันก็กระตุ้นสนับสนุนส่งเสริมให้ชุมชนได้จัดให้มีกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ และสนับสนุนความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สูงอายุกับคนในชุมชน โดยสนับสนุนให้ชุมชนเห็นความสำคัญและคำนึงถึงศักยภาพของผู้สูงอายุ ในการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีความรู้ มีประสบการณ์ ได้มีโอกาสใช้ความรู้ ประสบการณ์ให้เป็นประโยชน์ต่อชุมชน

### 2. ด้านการพยาบาล

2.1 พยาบาลควรตระหนักถึงความสำคัญของลักษณะครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัว พฤติกรรมสุขภาพครอบครัว และการสนับสนุนของครอบครัว มีความสำคัญต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยประเมินถึงปัจจัยด้านครอบครัวที่ครอบครัวกระทำอยู่ เพื่อจะได้ให้การสนับสนุนแก่ครอบครัวให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ดีได้

2.2 ควรรณรงค์ให้หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเห็นความสำคัญของพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อจะช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพที่จะเกิดขึ้นและเผยแพร่ข่าวสาร และสนับสนุนการประชาสัมพันธ์ ด้านสุขภาพในชุมชน

2.3 พยายามควรส่งเสริมกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพและเพิ่มความตระหนักใน กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ แก่กลุ่มผู้สูงอายุให้มีการปฏิบัติกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

### 3. ด้านการศึกษาและวิจัย

3.1 ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการ ที่เน้นเรื่องลักษณะครอบครัว สัมพันธภาพใน ครอบครัว พฤติกรรมสุขภาพครอบครัวและการสนับสนุนของครอบครัว โดยพัฒนาวิธีการส่งเสริม สุขภาพอย่างมีส่วนร่วม

3.2 ควรมีการจัดหลักสูตรการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ โดยเน้นเรื่องลักษณะครอบครัว สัมพันธภาพในครอบครัว พฤติกรรมสุขภาพครอบครัวและการสนับสนุนของครอบครัว