

## รายงานการวิจัย

ความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ  
กรณีศึกษาผู้สูงอายุ ตำบลปฐูใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา  
Health Beliefs Relating to Self Care Behaviors Among the Elderly  
A Case Study of the Elderly in Tambon Pru Yai, Amphoe Mueang,  
Changwat Nakhon Ratchasima

นิพัทธวรรณ แสงพรหม<sup>1</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ตำบลปฐูใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ประชากร ได้แก่ ผู้ที่อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปสามารถช่วยเหลือตนเองได้ อาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลปฐูใหญ่ จำนวน 693 คน หากกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรของ Taro Yamane ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 260 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มอย่างง่ายโดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุ ทั้ง 7 หมู่บ้านในเขตพื้นที่ตำบลปฐูใหญ่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยได้ปรับปรุงมาจากงานวิจัยของ วิริยา สุขวงศ์ (2545) ตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์ และตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน นำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้โดยเก็บแบบสัมภาษณ์กับผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

จำนวน 30 ราย ที่อาศัยอยู่ในตำบลปฐูใหญ่ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา ตามวิธีของครอนบาร์ค โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป มีค่าความเชื่อมั่น .95 สถิติที่ใช้ในการวิจัยคือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์โดยสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคและอุบัติเหตุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคและอุบัติเหตุ และความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคและอุบัติเหตุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ อย่างมี

<sup>1</sup> บัณฑิตวิทยาลัย สาธารณสุขศาสตร์มหบัณฑิต สาขาการพัฒนาระบบบริการปฐมภูมิ วิทยาลัยนครราชสีมา

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการรับรู้ความรุนแรงของโรคและอุบัติเหตุ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

**คำสำคัญ** ความเชื่อด้านสุขภาพ, พฤติกรรมการดูแลตนเอง, ผู้สูงอายุ

## ABSTRACT

This descriptive research was intended to study health beliefs relating to self care behaviors among the elderly in Tambon Pru Yai, Amphoe Mueang, Changwat Nakhon Ratchasima. Population were 693 elderly aged 60 years and over who could help themselves at Tambon Pru Yai, Amphoe Mueang, Changwat Nakhon Ratchasima. The sample were 260 elderly obtained from Taro Yamane's people chosen by random sampling in a proportion to the population in 7 Mooban in the area of Tambon Pru Yai. Instrument used for data collection was the research was the interview form modified from the research of Viriya Sukwong (2545) with the quality assessment of 5 experts, with the tryout and its value was .95. Statistics used in research is the percentage, average, standard deviation, and statistical analysis of the relationship with Pearson's Product Moment Correlation Coefficient.

The results were found that Health beliefs concerning risk of disease and accident had positive relation with self care behaviors of

the elderly with statistical significance level of .05 Health beliefs concerning the benefit of practice to prevent disease and accident, and health beliefs concerning the barriers to a prevention of disease and accident had positive relation with self care behaviors of the elderly with statistical significance level of .01 The health beliefs and perceived severity of illness and accidents had no correlation with self care behaviors of the elderly.

**Keyword** health beliefs relating, self care behaviors, the elderly.

## ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งในประเทศไทยและทั่วโลกซึ่งรัฐบาลไทยและทั่วโลกได้ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้จึงมีความพยายามและมีการรณรงค์อย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุเป็นวัยซึ่งมีความแตกต่างจากวัยอื่น เป็นวัยบั้นปลายของชีวิต ดังนั้นปัญหาของผู้สูงอายุในทุกด้าน โดยเฉพาะด้านสังคมและสาธารณสุขจึงแตกต่างจากคนในวัยอื่น อย่างไรก็ตามทุกประเทศทั่วโลกมีการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในช่วงเวลาแตกต่างกันตามความเจริญมั่งคั่งซึ่งมีผลต่อสุขภาพ และการมีอายุยืนของประชาชน

จากสถิติผู้สูงอายุในประเทศไทย คือ ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรรวมทั้งประเทศ ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547-

2548 กล่าวคือ มีประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด ร้อยละ 10.2-10.4 และในปี พ.ศ. 2553 ประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด ร้อยละ 11.36 โดยมีผู้สูงอายุคิดเป็นประชากรทั้งหมด 7,639,000 คน เพศชาย 3,477,000 คน ร้อยละ 10.4 และ เพศหญิง 4,162,000 คน ร้อยละ 12.31 จำนวนผู้สูงอายุของประเทศไทยเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องจากร้อยละ 9.4 เป็นร้อยละ 10.3, 11.7, 13.8, 16.8, และร้อยละ 20 ในปี พ.ศ. 2543, 2548, 2553, 2558, 2563, และ 2568 จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ตามลำดับ หรือเพิ่มจากประมาณ 6 ล้านคน ร้อยละ 10 ในปี พ.ศ. 2548 เป็นประมาณ 16 ล้านคน ร้อยละ 25 ปี พ.ศ. 2578 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554) จำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น จะส่งผลให้ภาวะสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจเกิดการเจ็บป่วยเป็นโรค ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นไปตามกาลเวลาการเกิดโรคของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ประกอบด้วยหลายโรคมียทั้งโรคเรื้อรังและโรคที่รักษาไม่ ค่อยได้ผล ความเชื่อเป็นความรู้สึนึกคิด ความเข้าใจ การรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่ง หนึ่งอาจมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผลก็ได้ และทำ ให้มนุษย์โน้มเอียงที่จะปฏิบัติตนตามแนวคิด และความเข้าใจ ความเชื่อด้านสุขภาพเป็น ความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการเจ็บป่วย และการรักษาซึ่ง ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่าง เช่น การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคและอุบัติเหตุ การรับรู้ความรุนแรงของโรคและอุบัติเหตุ การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคและอุบัติเหตุ การรับรู้อุปสรรคของการ

ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคและอุบัติเหตุ โดย โรเซนสต็อก (อ้างในวิริยา สุขวงศ์, 2545) เชื่อว่าการรับรู้ของบุคคลจะเป็นตัวบ่งชี้ พฤติกรรมโดยจะกระทำหรือ การดูแลตนเอง ของผู้สูงอายุเป็นพฤติกรรมที่ขึ้นอยู่กับ ความสามารถของผู้สูงอายุที่จะปฏิบัติให้ ถูกต้อง เพราะการมีสุขภาพดีหรือไม่ดีสิ่งที่เป็นตัวกำหนด คือ ตัวเองและพฤติกรรม การดูแลสุขภาพของตนเองจะขึ้นอยู่กับความรู้ ความเชื่อ ความคิดเห็น ความเข้าใจและการรับรู้

จากข้อมูลดังกล่าวกลุ่มผู้สูงอายุจึง เป็นประชากรซึ่งมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว กล่าวคือเป็นแหล่งความรู้ ความชำนาญที่มี คุณค่า เป็นผู้ทรงไว้ซึ่งประเพณี วัฒนธรรม และเป็นสายใยแห่งครอบครัว ระหว่างบุคคล ในช่วงวัยต่างๆ แต่ขณะเดียวกันก็มีปัญหาใน ด้านสุขภาพปัญหา ด้านสังคมและด้าน เศรษฐกิจเพิ่มมากขึ้นกว่าวัยอื่นๆ รวมทั้ง ปัญหาด้านสุขภาพ เนื่องจากเป็นวัยชราเซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะต่างๆ เสื่อมลงตามธรรมชาติ ทำให้เกิดโรคและได้รับอุบัติเหตุได้ง่ายเกิด ภาวะสมรรถภาพถดถอย หรือไร้สมรรถภาพ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจเรื่อง ความเชื่อด้าน สุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของ ผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุ ตำบลปรุใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ว่ามี ความสัมพันธ์กันมากน้อยเพียงใด เพื่อจะได้ นำผลการวิจัยครั้งนี้มาใช้เป็นข้อมูลสำหรับ บุคลากรสาธารณสุข ในการวางแผน ดำเนินงานและจัดกิจกรรม เพื่อส่งเสริม สุขภาพให้ กับผู้สูงอายุตำบลปรุใหญ่ เกี่ยวกับ

การป้องกันโรคและอุบัติเหตุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ตำบลปรุใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อศึกษาความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ทัศนศึกษาผู้สูงอายุ ตำบลปรุใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตำบลปรุใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 693 คน ข้อมูลจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหลักร้อย ตำบลปรุใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา สถิติในปี พ.ศ. 2554

กลุ่มตัวอย่าง ได้จากประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สามารถช่วยเหลือตนเองได้และอาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลปรุใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา โดยจากการคำนวณ ใช้สูตรของ Taro Yamane' (1973) ได้กลุ่มตัวอย่างเป็น 260 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์ความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรม

การดูแลตนเองของผู้สูงอายุซึ่งปรับปรุงมาจากงานวิจัยของ วิริยา สุขวงศ์ (2545)

### การวิเคราะห์ข้อมูล

โดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปคำนวณค่าสถิติ สถิติที่นำมาใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ แหล่งที่มาของรายได้ สถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัว ความเพียงพอของรายได้อกับรายจ่าย โรคประจำตัว โดยการแจกแจงความถี่ และคำนวณหาค่าร้อยละ

2. วิเคราะห์ความเชื่อด้านสุขภาพและพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้สูงอายุ โดยการแจกแจงความถี่ คำนวณหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3. สถิติวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้สูงอายุ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบ Pearson กำหนดระดับความเชื่อมั่นในการทดสอบทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 และ .01

### ผลการวิจัย

จากผลการศึกษา ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคและอุบัติเหตุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้สูงอายุ พบว่าความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคและอุบัติเหตุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมดูแลตนเองของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญ ทาง

สถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ร้อยละ 95.00 มีความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคและอุบัติเหตุอยู่ในระดับดีซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการรับรู้ความรุนแรงของโรคและอุบัติเหตุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการรับรู้ความรุนแรงของการเกิดโรคและอุบัติเหตุไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ร้อยละ 95.80 มีความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการรับรู้ความรุนแรงของโรคและอุบัติเหตุ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคและอุบัติเหตุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคและอุบัติเหตุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุใหญ่ ร้อยละ 96.90 มีความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคและอุบัติเหตุในระดับดีซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3

ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติตนเพื่อป้องกัน

โรคและอุบัติเหตุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า ความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคและอุบัติเหตุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุใหญ่ ร้อยละ 59.20 มีความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคและอุบัติเหตุอยู่ในระปานกลาง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4

#### ข้อเสนอแนะ

##### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ผลการวิจัยทำให้ทราบถึงความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ และทราบถึงการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคและอุบัติเหตุ การรับรู้ประโยชน์ของการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคและอุบัติเหตุ การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคและอุบัติเหตุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุตำบลปรุใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา และจากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้ให้ข้อเสนอแนะไว้ดังนี้

1. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหลักร้อย ตำบลปรุใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมาควรกำหนดคน โยบายการดำเนินงานเกี่ยวกับการส่งเสริมด้านข้อมูลข่าวสาร ความรู้ด้านต่างๆ และด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัยแก่ผู้สูงอายุ

2. ส่งเสริมและสนับสนุนการดำเนินงานขององค์กรภาครัฐ และภาคเอกชนในพื้นที่ให้มีบทบาทสำคัญในการจัดสวัสดิการและบริการผู้สูงอายุให้ได้ รับความสะดวก และมีประสิทธิภาพ

3. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับงานผู้สูงอายุในโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพตำบลหลักร้อย ตำบลปฐุใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ควรจัดกิจกรรมรักษาพยาบาลเฝ้าระวังและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทั้งในสถานบริการและในชุมชนอย่างต่อเนื่อง เช่น การคัดกรองสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุเพื่อค้นหาโรค การเยี่ยมบ้าน การดูแลทั้งที่บ้านและชมรมผู้สูงอายุ

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้สูงอายุด้านการป้องกันโรคไม่ติดต่อ

2. ควรมีการวิจัย ด้านปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่างๆ เพื่อนำผลการวิจัยดังกล่าวไปวางแผนปรับปรุงกลยุทธ์ในการให้ความรู้ ความช่วยเหลือ หรือสร้างนโยบายใหม่ เพื่อให้สามารถแก้ปัญหาและสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุต่อไป

3. ควรขยายพื้นที่เป้าหมายให้ครอบคลุมทุกตำบลในอำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา และนำผลที่ได้มาเป็นแนวทางแก้ปัญหาหรือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุต่อไป

### เอกสารอ้างอิง

กุดยา ดันดิผลาชีวะ. (2524). ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อรุณการพิมพ์  
 วิริยา สุขวงศ์. (2545). ความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร. ปรินญาพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). ประชากรโลก : ประชากรไทย. [Online]. Available : [http://service.nso.go.th/nso/data/02/wld\\_pop47.html](http://service.nso.go.th/nso/data/02/wld_pop47.html), (2554, 27 กรกฎาคม).

Yamane, T. (1973) *Statistic : An Introductory Analysis*. 3 rd Ed. New York : Harper and Row.