

## พฤติกรรมการณ์ดูแลตนเองผู้สูงอายุตำบลดอนกอก อำเภอนาโพธิ์ จังหวัดบุรีรัมย์

ผู้ศึกษา : นายอาทิตย์ เม็ดโรสง เจ้าพนักงานสาธารณสุข

ความสำคัญของปัญหา : การศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการณ์ดูแลตนเองของผู้สูงอายุนับเป็นสิ่งสำคัญ การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุก็เป็นสิ่งสำคัญเช่นเดียวกัน เนื่องจากการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการณ์ดูแลตนเองที่ดี เป็นแนวทางแก้ไขปัญหาที่ใช้ต้นทุนต่ำ แต่ได้คุณประโยชน์สูง เพราะการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติพฤติกรรมการณ์ดูแลตนเองที่ดีจะลดปัญหาและผลกระทบที่เกิดแก่ผู้สูงอายุครอบครัวและสังคมลงได้ การประเมินสภาพของผู้สูงอายุเพื่อใช้เป็นแนวทางในการส่งผลต่อพฤติกรรมการณ์ดูแลตนเองของผู้สูงอายุนั้นต้องประเมินแบบองค์รวม กล่าวคือ จะต้องประเมินทั้งเรื่องร่างกายทางสมองและจิตใจ ทางสังคมและความสามารถในการช่วยเหลือตนเอง เพราะปัญหาของผู้สูงอายุมีความเกี่ยวโยงกันทั้งจากปัจจัยภายในและภายนอกของผู้สูงอายุ ตำบลดอนกอก เป็นตำบลหนึ่งของอำเภอนาโพธิ์ จังหวัดบุรีรัมย์ มีลักษณะเป็นชุมชนชนบท ประชาชนมีวิถีการดำเนินชีวิตที่คล้ายคลึงกัน ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ ไร่จ้าง ค่าขาย เกษตรกรรมเลี้ยงสัตว์ มีลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวขยายและมีความผูกพันฉันเครือญาติกับเพื่อนบ้าน มีการเคารพเชื่อฟังคำสั่งสอนจากผู้ใหญ่หรือผู้ที่อาวุโสกว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับลูกหลานและมีส่วนน้อยที่อาศัยอยู่กับบุคคลอื่น มีสถานพยาบาล ประกอบไปด้วยสถานีอนามัยทั้งหมดจำนวน ๑ แห่ง ประชาชนส่วนใหญ่เมื่อได้รับความเจ็บป่วยจะมาทำการรักษาที่สถานีอนามัยใกล้บ้าน แต่เมื่อได้รับการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยร้ายแรงก็จะทำการส่งต่อผู้ป่วยไปยังโรงพยาบาลนาโพธิ์ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับลูกหลานผู้วิจัยมีความสนใจและให้ความสำคัญในเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุที่เกิดจากการปฏิบัติของตนเอง จึงได้ศึกษาว่ามีปัจจัยอะไรบ้างที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการณ์ดูแลตนเองของผู้สูงอายุ เพราะปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพของตนเองนั้น นอกจากจะทำให้ทราบถึงปัญหาและความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุแล้ว ยังทำให้ทราบถึงระดับพฤติกรรมการณ์ของผู้สูงอายุและเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมการณ์ดูแลตนเองของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ได้แก่ พฤติกรรมการณ์ดูแลตนเองด้าน การออกกำลังกาย พฤติกรรมการณ์ดูแลตนเองด้านการรับประทานอาหาร พฤติกรรมการณ์ดูแลตนเองด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย พฤติกรรมการณ์ดูแลตนเองด้านการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุตำบลดอนกอก อำเภอนาโพธิ์ จังหวัดบุรีรัมย์
๒. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการณ์ดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ตำบลดอนกอก อำเภอนาโพธิ์ จังหวัดบุรีรัมย์ที่มีข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส แตกต่างกัน

### ระเบียบวิธีวิจัย

- รูปแบบการศึกษา เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา โดยมีผู้สูงอายุตำบลดอนกอก อำเภอนาโพธิ์ จังหวัดบุรีรัมย์ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ - ๗๙ ปี

- ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ - ๗๙ ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ตำบลดอนกอก อำเภอนาโพธิ์ จังหวัดบุรีรัมย์

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวนทั้งสิ้น ๘๓ คน โดยคำนวณจากสูตรขนาดกลุ่มตัวอย่างของ ทาโร่ ยามาเน่

- เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุตำบลดอนกอก อำเภอนาโพธิ์ จังหวัดบุรีรัมย์โดยแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน คือ ส่วนที่ ๑ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุ และส่วนที่ ๒ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

-การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบไปด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ภาวะการมีโรคประจำ โดยใช้การแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่มี เพศ อายุ การมีโรคประจำตัวต่างกัน โดยใช้ค่าการทดสอบที และวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่มี ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ต่างกัน โดยใช้ค่าสถิติทดสอบความแปรปรวนทางเดียว

### ผลการศึกษา และอภิปรายผล

๑. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสัมภาษณ์ จำนวน ๘๓ คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ ๖๑.๔๕ อายุส่วนใหญ่อยู่ในช่วงผู้สูงอายุตอนต้น คืออายุระหว่าง ๖๐ - ๖๙ ปี คิดเป็นร้อยละ ๖๘.๖๗ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๐๑ สถานภาพสมรสของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นสถานภาพคู่ คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๔๒ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๖๒
๒. การวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ พบว่า พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการรับประทานอาหาร อยู่ในระดับดี ( $X = ๓.๓๒๗$ ) พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ( $X=๒.๗๒๕$ ) พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย อยู่ในระดับดี ( $X=๓.๓๑๙$ ) พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านการจัดการความเครียด อยู่ในระดับพอใช้ ( $X=๒.๘๒๒$ ) พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุโดยรวม อยู่ในระดับพอใช้( $X=๓.๐๗๐$ )
๓. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่มี เพศ อายุ ระดับการศึกษาสถานภาพสมรส ภาวะการมีโรคประจำตัว แตกต่างกัน พบว่า ผู้สูงอายุเพศชายและเพศหญิงมีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมไม่แตกต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง ๖๐ - ๖๙ ปี และอายุระหว่าง ๗๐ - ๗๙ ปี มีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมไม่แตกต่างกัน ผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัวและผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว มีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมไม่แตกต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมแตกต่างกัน อย่างน้อย ๑ คู่ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ โดยผู้สูงอายุกลุ่มที่มีระดับการศึกษามัธยมต้นขึ้นไปมีพฤติกรรมการดูแลตนเองดีกว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา ต่ำกว่าประถมศึกษาและกลุ่มที่ไม่ได้เรียนหนังสือตามลำดับ ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยรวมไม่แตกต่างกัน

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมการดูแลตนเองของตำบลดอนกอก อำเภอนาโพธิ์ จังหวัดบุรีรัมย์

๒. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยต่อไปในประเด็นต่าง ๆ ให้กว้างขวางและลึกซึ้งยิ่งขึ้น เช่น ปัญหาและอุปสรรคต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ
๓. ผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ในการวางแผนการปฏิบัติงานของสถานีนามัย ในการทำงานด้านการดูแลผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ป่วยเบาหวาน ตลอดจนครอบครัวและชุมชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมดูแลตนเองที่ถูกต้อง เหมาะสม ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีอายุยืนยาวขึ้น