

การศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตตำบลถ้ำใหญ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

วิจิตรา ศรีเพชร, วรดา เต็มเพชรหนึ่ง, มัลลิกา อินพรหม และ บุปผชาติ แต่งเกลี้ยง *

สาขาการจัดการ คณะเทคโนโลยีการจัดการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช (ใสใหญ่)
จังหวัดนครศรีธรรมราช 80110

*airnaja21@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตตำบลถ้ำใหญ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ประชากร (Population) ในการวิจัยครั้งนี้คือ ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยในตำบลถ้ำใหญ่ อำเภอทุ่งสง จำนวน 10 ชุมชน รวมทั้งสิ้น 1,429 คน กลุ่มตัวอย่างคำนวณโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) จึงได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 317 คน ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ทำการวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรม SPSS เพื่อใช้ในการหาค่าสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 63.4 มีอายุระหว่าง 71-80 ปี จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 27.8 มีระดับการศึกษาประถมศึกษา จำนวน 238 คน คิดเป็นร้อยละ 75.1 มีสถานะภาพสมรส จำนวน 173 คน คิดเป็นร้อยละ 54.6 มีรายได้น้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 292 คน คิดเป็นร้อยละ 92.1 และแหล่งที่มาของรายได้มาจากสวัสดิการจากรัฐเช่น เบี้ยยังชีพ เงินสงเคราะห์ ฯลฯ จำนวน 245 คน คิดเป็นร้อยละ 77.3 ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมด้านรับประทานอาหารมีการปฏิบัติอยู่ในระดับบ่อยครั้ง (\bar{X} = 3.88) พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด (\bar{X} = 3.63) พฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย (\bar{X} = 3.57) พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย (\bar{X} = 3.31) ตามลำดับ โดยมีการปฏิบัติดังนี้ ทานรับประทานอาหารครบ 5 มื้อ/วัน อยู่ในระดับมาก และมีการเปรียบเทียบข้อมูลส่วนบุคคล ระดับการศึกษา สถานภาพ รายได้ที่แตกต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ, พฤติกรรมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เมื่อมีการเปรียบเทียบระหว่างสัดส่วนของประชากรในวัยต่างๆ โดยจำแนกประชากรออกเป็นกลุ่มอายุ 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ ประชากรวัยเด็ก (อายุน้อยกว่า 15 ปี) วัยแรงงาน (อายุ 15-59 ปี) และวัยสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) จากสถานการณ์ผู้สูงอายุของประเทศไทยมีสัดส่วนที่เพิ่มสูงขึ้นจากประชากรของประเทศไทยทั้งหมด โดยในปี พ.ศ. 2553 มีสัดส่วนถึงร้อยละ 11.90 และคาดว่าในปี พ.ศ. 2573 จะมีสัดส่วนที่เพิ่มสูงขึ้นถึงร้อยละ 25 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งจะทำให้ประเทศไทยเป็นสังคมของผู้สูงอายุ (กรองทอง คมรัตน์ปัญญา และประนอม ปิ่นทอง, 2557) จากการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2560 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงถึงร้อยละ 31.7 โรคเบาหวาน ร้อยละ 13.3 โรคหัวใจ ร้อยละ 7.0 โรคหลอดเลือดในสมองตีบร้อยละ 1.6 โดยผู้สูงอายุเพศหญิงมีสัดส่วนการเจ็บป่วยด้วยโรคเหล่านี้สูงกว่าผู้สูงอายุเพศชาย (ขวัญดาว กลั่นรัตน์ และศิริบุญ จงวุฒิเวศย์, 2554) ดังนั้น กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ซึ่งเป็นหน่วยงานหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเล็งเห็นว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นเรื่องสำคัญต่อความมั่นคงและการพัฒนาของประเทศ จากผลการศึกษาพบว่าระดับพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุนั้นต่ำมาก จึงทำให้ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุนั้นเป็นสิ่งจำเป็นมาก ๆ เนื่องจากสุขภาพของผู้สูงอายุนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะผู้สูงอายุเมื่อมีอายุมากขึ้นร่างกายจะค่อย ๆ เสื่อมและอ่อนแอลง การทำกิจวัตรประจำวันก็ลำบากขึ้นและอาจยังมีโรคแทรกซ้อนทำให้การมีอายุของคนวัยนั้นค่อย ๆ ลดลงจึงเป็นเหตุผลที่ทำให้เราควรให้ความสนใจถึงการศึกษาพฤติกรรมของผู้สูงอายุ เพื่อให้เป็น

แนวทางในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ (ที่ทำการปกครองจังหวัดนครศรีธรรมราช, 2559) ซึ่งจังหวัดนครศรีธรรมราชมีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุดในภาคใต้ (ธนายศ ธนธิต และกนิษฐา จำรูญสวัสดิ์, 2559) เมื่อพิจารณาจากข้อมูลของผู้สูงอายุพบว่า ปี 2559 มีจำนวนผู้สูงอายุ จำนวน 240,522 คน คิดเป็นร้อยละ 15.5 ของประชากรทั้งหมดของจังหวัด (นันทนา อยู่สบาย, 2557) และอำเภอทุ่งสงเป็นอำเภอที่มีจำนวนผู้สูงอายุอยู่ในลำดับที่ 6 ของจังหวัดนครศรีธรรมราช และตำบลท่าใหญ่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุดในอำเภอทุ่งสง (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2555)

ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตตำบลท่าใหญ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อให้ทราบถึงระดับพฤติกรรมของผู้สูงอายุและเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีทั้งในด้านการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพและการฟื้นฟูสุขภาพ และเพื่อเตรียมพร้อมในการแก้ปัญหาด้านสุขภาพและพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุรวมทั้งส่งเสริมให้ครอบครัวและสังคมมีส่วนร่วมในการพัฒนาการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ได้แก่ พฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย พฤติกรรมสุขภาพด้านการรับประทานอาหาร พฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย พฤติกรรมสุขภาพด้านการจัดการความเครียดและเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลท่าใหญ่ อำเภอทุ่งสง โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร (Population) ในการวิจัยครั้งนี้คือ ประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยในตำบลท่าใหญ่ อำเภอทุ่งสง จำนวน 10 ชุมชน รวมทั้งสิ้น 1,429 คน และกลุ่มตัวอย่าง (Sample size) การกำหนดขนาดตัวอย่างจะใช้สูตรของ Taro Yamane ประสพชัย พสุนนท์ (1973) แทนค่า โดยกำหนดจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัย ในเขตเทศบาลตำบลท่าใหญ่ อำเภอทุ่งสง ซึ่งมีจำนวน 10 หมู่บ้าน และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) จึงเก็บข้อมูลผู้สูงอายุทุกคนใน 10 หมู่บ้าน รวม 317 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

แบบสอบถามที่ใช้สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้ศึกษาได้สร้างขึ้นและปรับปรุงข้อคำถามจาก วัชพลประสิทธิ์ ก้อนแก้ว (2557) และ ประสพชัย พสุนนท์, 2553) พร้อมทั้งนำแบบสอบถามที่ได้ทดลองใช้ (Try out) กับผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลปากแพรก อำเภอทุ่งสง จำนวน 30 ชุด เพื่อทดสอบคุณภาพความเชื่อมั่น โดยประมวลผล ด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach alpha coefficient) มีค่าเท่ากับ .902 ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามมีค่าสูงกว่า 0.70

คำถามที่ใช้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับลักษณะประชากรของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 9 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาสถานภาพ รายได้ ความพอเพียงของรายได้ แหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่ ภาวะการมีโรคประจำตัว และส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ที่ตำบลท่าใหญ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ใน 4 ด้าน ได้แก่ พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย (จำนวน 5 ข้อ) พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร (จำนวน 8 ข้อ) พฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย (จำนวน 8 ข้อ) และพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด (จำนวน 8 ข้อ)

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง 317 คน ผู้วิจัยนำมาวิเคราะห์ประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ SPSS (Statistical Package for Science) โดยการคำนวณหาค่าสถิติ ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation: SD) สำหรับวัดระดับความสำคัญในแต่ละปัจจัยในด้านพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลท่าใหญ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ผลและอภิปรายผล

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 201 คน คิดเป็นร้อยละ 63.4 และเพศชาย จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 36.6 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 71-80 ปี จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 27.8 ระดับการศึกษาประถมศึกษา จำนวน 238 คน คิดเป็นร้อยละ 75.1 สถานะภาพสมรส จำนวน 173 คน คิดเป็นร้อยละ 54.6 มีรายได้ไม่น้อยกว่า 10,000 บาท จำนวน 292 คน คิดเป็นร้อยละ 92.1 และแหล่งที่มาของรายได้มาจากสวัสดิการจากรัฐเช่น เบี้ยยังชีพ เงินสงเคราะห์ ฯลฯ จำนวน 245 คน คิดเป็นร้อยละ 77.3

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตตำบลต้าใหญ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเขตตำบลต้าใหญ่ อำเภอทุ่งสง ประกอบด้วย พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร พฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย และพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด แล้วนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ตั้งเอาไว้ ผลการวิเคราะห์โดยรวม ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตตำบลต้าใหญ่ อำเภอทุ่งสง โดยภาพรวมทุกด้าน

พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตตำบลต้าใหญ่ อำเภอทุ่งสง	(\bar{X})	(S.D.)	ค่าระดับความปฏิบัติ
1. พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย	3.31	0.88	บางครั้ง
2. พฤติกรรมด้านรับประทานอาหาร	3.88	0.59	บ่อยครั้ง
3. พฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย	3.57	0.64	บ่อยครั้ง
4. พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด	3.63	0.82	บ่อยครั้ง
รวม	3.60	0.73	บ่อยครั้ง

จากตารางที่ 1 พบว่า พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตตำบลต้าใหญ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยภาพรวม พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุมาก ($\bar{X} = 3.60$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุอยู่ที่ระดับมาก คือ พฤติกรรมด้านรับประทานอาหาร ($\bar{X} = 3.88$) พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด ($\bar{X} = 3.63$) พฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย ($\bar{X} = 3.57$) พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.31$) ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลกับพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตตำบลต้าใหญ่ อำเภอทุ่งสง ว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ ในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวแปรอิสระ คือ ข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคลซึ่งประกอบไปด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ และรายได้ของผู้ที่อาศัยในพื้นที่ กับตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุในเขตตำบลต้าใหญ่ อำเภอทุ่งสง ซึ่งประกอบไปด้วย พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร พฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย และพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด

สมมติฐานที่ 1 เพศที่แตกต่างกันมีปัจจัยส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในตำบลต้าใหญ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช แตกต่างกัน

ตารางที่ 2 แสดงค่าสถิติการทดสอบการเปรียบเทียบการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในตำบลต้าใหญ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามเพศ

การเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยใน ต.ต้าใหญ่ อ.ทุ่งสง จ.นครศรีธรรมราช	เพศ	t-test for Equality of Means				
		\bar{X}	S.D.	t	df	Sig
พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย	ชาย	3.34	0.912	0.430	315	.986
	หญิง	3.29	0.872			
พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร	ชาย	3.93	0.574	1.118	315	.318
	หญิง	3.85	0.610			
พฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย	ชาย	3.58	0.659	.173	315	.924
	หญิง	3.57	0.636			
พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด	ชาย	3.59	0.820	-.677	315	.811
	หญิง	3.65	0.822			

จากตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในตำบลต้าใหญ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามเพศ โดยใช้สถิติ Independent t-test ทดสอบ สรุปได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีเพศที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในตำบลต้าใหญ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้านพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร พฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย และพฤติกรรมจัดการความเครียด ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วรณวิมล เมฆวิมล (2555) และขัดแย้งกับ วัชพลประสิทธิ์ ก้อนแก้ว (2555) ที่ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตภูมิภาคตะวันตกของประเทศไทย โดยเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตภูมิภาคตะวันตกของประเทศไทย พบว่าผู้สูงอายุมีเพศแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากลักษณะชุมชนในเขตตำบลต้าใหญ่นั้นเป็นชุมชนแบบกึ่งชุมชนเมือง มีประชากรอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น มีวิถีชีวิตความเป็นอยู่แตกต่างกัน มีอาชีพแตกต่างหลากหลาย มีฐานะแตกต่างกัน จึงให้ความสำคัญเรื่องพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 อายุที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตตำบลต้าใหญ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช แตกต่างกัน

ตารางที่ 3 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของการเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในตำบลต้าใหญ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามอายุ (n = 317)

การเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยใน ต.ต้าใหญ่ อ.ทุ่งสง จ.นครศรีธรรมราช	แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig
พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	43.907	3	14.636	22.450	.000**
	ภายในกลุ่ม	204.050	313	0.652		
	รวม	247.957	316			
พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร	ระหว่างกลุ่ม	2.396	3	0.799	2.261	.081
	ภายในกลุ่ม	110.572	313	0.353		
	รวม	112.968	316			
พฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย	ระหว่างกลุ่ม	0.062	3	0.021	0.050	.989
	ภายในกลุ่ม	131.079	313	0.419		
	รวม	131.141	316			
พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด	ระหว่างกลุ่ม	19.136	3	6.379	10.291	.000**
	ภายในกลุ่ม	194.014	313	0.620		
	รวม	213.150	316			

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 3 สรุปได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุแตกต่างกันมีผลต่อปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในตำบลต้าใหญ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พฤติกรรมด้านการออกกำลังกายและพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดแตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของกับ วรณวิมล เมฆวิมล (2555) และขัดแย้งกับ กรองทอง คมรัตน์ปัญญาและประนอม ปิ่นทอง (2557) และนันทนา อยู่สบาย (2557) ซึ่งพบว่าผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกัน มีพฤติกรรมสุขภาพไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากชุมชนในเขตตำบลต้าใหญ่ ส่วนใหญ่มีลักษณะเป็นครอบครัวขยาย จึงมีบุตรหลานคอยดูแลพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ ประกอบกับการมีสถานพยาบาลของรัฐ คือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้าใหญ่ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยก็จะไปใช้บริการ นอกจากนี้ยังมีการดำเนินงานด้านส่งเสริมสุขภาพกรมผู้สูงอายุของหน่วยงานต่าง ๆ เช่น การส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยการเต้นแอโรบิค การตรวจคัดกรองความเสี่ยงของโรคต่าง ๆ การติดตามเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ การให้ความรู้ด้านสุขภาพรายบุคคลและรายกลุ่ม เป็นต้น โดยเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต้าใหญ่ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จึงทำให้อายุของผู้สูงอายุต่อพฤติกรรมสุขภาพไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 3 ระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในตำบลต้าใหญ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช แตกต่างกัน

ตารางที่ 4 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของการเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในตำบลต้าใหญ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามระดับการศึกษา (n = 317)

การเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยใน ต.ต้าใหญ่ อ.ทุ่งสง จ.นครศรีธรรมราช	แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig
พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	21.664	5	4.333	5.955	.000**
	ภายในกลุ่ม	226.293	311	0.728		
	รวม	247.957	316			
พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร	ระหว่างกลุ่ม	2.410	5	0.482	1.356	.241
	ภายในกลุ่ม	110.557	311	0.355		
	รวม	112.968	316			
พฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย	ระหว่างกลุ่ม	1.906	3	0.381	0.917	.470
	ภายในกลุ่ม	129.235	311	0.416		
	รวม	131.141	316			
พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด	ระหว่างกลุ่ม	20.654	3	4.131	6.674	.000**
	ภายในกลุ่ม	192.496	311	0.619		
	รวม	213.150	316			

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 4 สรุปได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีผลต่อปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในตำบลต้าใหญ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย และพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วรณวิมล เมฆวิมล (2555) และขัดแย้งกับกรองทอง คมรัตน์ปัญญา และประนอม ปิ่นทอง (2557) พบว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีพฤติกรรมสุขภาพแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากระดับการศึกษามีส่วนสำคัญอย่างมากในการรับรู้และความเข้าใจในเรื่องการดูแลปฏิบัติตน ด้านสุขภาพที่ดีให้มีความเหมาะสม ถูกต้องกับวัย ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า สามารถเข้าถึงเทคโนโลยี ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่มีประโยชน์ได้ดีกว่า ดังนั้นระดับการศึกษาจึงมีผลต่อการปรับเปลี่ยนทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ ทำให้มีพฤติกรรมสุขภาพแตกต่าง

ตารางที่ 5 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของการเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในตำบลต้าใหญ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามสถานภาพ

การเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยใน ต.ต้าใหญ่ อ.ทุ่งสง จ.นครศรีธรรมราช	แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig
พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	12.873	2	6.437	6.674	.000**
	ภายในกลุ่ม	235.084	314	0.619		
	รวม	247.957	316			
พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร	ระหว่างกลุ่ม	0.934	2	0.467	1.308	.272
	ภายในกลุ่ม	112.034	314	0.357		
	รวม	112.968	316			
พฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย	ระหว่างกลุ่ม	1.432	2	0.716	1.733	.178
	ภายในกลุ่ม	129.709	314	0.413		
	รวม	131.141	316			
พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด	ระหว่างกลุ่ม	0.160	2	0.080	0.118	.889
	ภายในกลุ่ม	212.990	314	0.678		
	รวม	213.150	316			

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 5 สรุปได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีสถานภาพแตกต่างกันการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในตำบลต้าใหญ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช กับด้านพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายแตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของวรรณวิมล เมฆวิมล (2555) และขัดแย้งกับ กรองทอง คมรัตน์ปัญญา และประนอม ปิ่นทอง (2557) และนันทนา อยู่สบาย (2557) พบว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพแตกต่างกัน มีพฤติกรรมสุขภาพไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากชุมชนในเขตตำบลต้าใหญ่ ส่วนใหญ่มีลักษณะเป็นครอบครัวขยายอยู่บ้านเรือนใกล้กัน มีความใกล้ชิดสนิทสนมกัน จึงมีความผูกพันกัน มีความห่วงใยกัน ในระบบเครือญาติค่อนข้างสูง ไม่ว่าจะผู้สูงอายุจะอยู่ในสถานภาพใดก็จะมีบุตรหลานและญาติพี่น้องคอยดูแล จึงทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 5 รายได้ที่แตกต่างกันมีปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในตำบลต้าใหญ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช แตกต่างกัน

ตารางที่ 6 แสดงผลการทดสอบความแตกต่างของการเปรียบเทียบการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลต้าใหญ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกรายได้ของผู้ตอบแบบสอบถาม (n = 317)

การเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยใน ต.ต้าใหญ่ อ.ทุ่งสง จ.นครศรีธรรมราช	แหล่งความแปรปรวน	SS	DF	MS	F	Sig
พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	2.499	2	1.250	1.598	.204
	ภายในกลุ่ม	245.458	314	0.782		
	รวม	247.957	316			
พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร	ระหว่างกลุ่ม	0.356	2	0.178	0.497	.609
	ภายในกลุ่ม	112.611	314	0.359		
	รวม	112.968	316			
พฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย	ระหว่างกลุ่ม	0.013	2	0.006	0.015	.985
	ภายในกลุ่ม	131.128	314	0.418		
	รวม	131.141	316			
พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด	ระหว่างกลุ่ม	2.405	2	1.202	1.791	.168
	ภายในกลุ่ม	210.745	314	0.617		
	รวม	213.150	316			

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตารางที่ 6 สรุปได้ว่าผู้ตอบแบบสอบถามที่มีรายได้แตกต่างกันมีผลต่อการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในตำบลต้าใหญ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย พฤติกรรมด้านการรับประทานอาหาร พฤติกรรมด้านการปฏิบัติตนในภาวะเจ็บป่วย และพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้มาจากชุมชนในเขตตำบลต้าใหญ่ส่วนใหญ่ มีลักษณะเป็นครอบครัวขยาย จะมีบุตรหลานคอยดูแลทั้งเรื่องอาหาร สุขภาพ การปฏิบัติตนด้านสุขภาพการเจ็บป่วย การจัดการความเครียด และค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุไม่มีรายจ่าย ถึงแม้รายได้ที่ได้รับจะแตกต่างกันหรือไม่ก็ตาม ถึงไม่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตตำบลต้าใหญ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

โดยผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ในการวางแผนการปฏิบัติงาน การจัดกิจกรรมหรือโครงการของกองสวัสดิการสังคมและกองสาธารณสุข ในเขตตำบลต้าใหญ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช หรือองค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ตลอดจนครอบครัวและชุมชนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

2. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยในหัวข้ออื่นๆ ในประเด็นต่างๆ ที่มีความเชื่อมโยงและครอบคลุมเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านการออกกำลังกาย มีการปฏิบัติ โดยภาพรวม 3.31 มีการปฏิบัติอยู่ในระดับบางครั้ง ดังนั้นผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ คือ ควรมีการขับเคลื่อนในเรื่องของการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ประชาชนในชุมชนให้มากขึ้น โดยประสานความร่วมมือระหว่างองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีพื้นที่ใกล้เคียง มีการสนับสนุนด้านงบประมาณ ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้มีความหลากหลายเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย กระตุ้น ให้ประชาชนทั่วไป โดยเฉพาะผู้สูงอายุออกกำลังกายมากขึ้น
2. ควรมีการสำรวจหรือศึกษาทัศนคติ พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ เพื่อที่จะได้ทราบความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุ

บรรณานุกรม

- กรองทอง คมรัตน์ปัญญา และประนอม ปิ่นทอง. (2557). พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลช้างใหญ่ อำเภอบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *วารสารโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพคัคณางค์*. 1-17.
- ขวัญดาว กลั่นรัตน์ และศิรีบุญ จงวุฒิเวศย์. (2554). *ปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตภูมิภาคตะวันตกของประเทศไทย*. สาขาวิชาการศึกษาดนตรีและศิลปวัฒนธรรมและการพัฒนามนุษย์ ภาควิชาการศึกษาเพื่อการพัฒนาชุมชนและสังคม (ปริญญาโทบริหารศึกษาดนตรี). มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ.
- ที่ทำการปกครองจังหวัดนครศรีธรรมราช. (2559). *จังหวัดนครศรีธรรมราช: ที่ทำการปกครองจังหวัดนครศรีธรรมราช*.
- ธนายุส ธนธิต และกนิษฐา จำรูญสวัสดิ์. (2559). การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลบางเตย อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 35(3), 57-72.
- นันทนา อยู่สบาย. (2557). *ความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลศรีชะครเข้้น้อย อำเภอบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ*. (รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2555). *รายงานประจำปี สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2555*. นนทบุรี: เอสเอสพลัส มีเดีย.
- วรรณวิมล เมฆวิมล. (2555). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุ จังหวัดสมุทรสงคราม*. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. เข้าถึงเมื่อ 25 กุมภาพันธ์ 2560. สืบค้นจาก <http://ssruir.ssu.ac.th/bitstream/ssruir/689/1/079-55.pdf>
- วิฑลประสิทธิ์ ก้อนแก้ว. (2555). *พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลชลบุรี อำเภอชลบุรี (ปริญญาโทบริหารศึกษาดนตรี)*. มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- สำนักงานสถิติจังหวัดนครศรีธรรมราช. (2560). *สถิติผู้สูงอายุจังหวัดนครศรีธรรมราช 2559*. เข้าถึงเมื่อ 15 กุมภาพันธ์ 2560, สืบค้นจาก http://nksitham.nso.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=480:--2560-&catid=80
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). *สถิติผู้สูงอายุ 2559*. เข้าถึงเมื่อ 20 มกราคม 2560. สืบค้นจาก <http://www.dop.go.th/th/know/1>