

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลสองพี่น้อง อำเภอกำแพง จังหวัดจันทบุรี ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการศึกษิตตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ดังนี้

คุณลักษณะทั่วไปของตัวอย่าง

ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลสองพี่น้อง อำเภอกำแพง จังหวัดจันทบุรี

ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลสองพี่น้อง อำเภอกำแพง จังหวัดจันทบุรี

เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างข้อมูลส่วนบุคคล ภาวะสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ตำบลสองพี่น้อง อำเภอกำแพง จังหวัดจันทบุรี

#### คุณลักษณะทั่วไปของตัวอย่าง

##### 1. คุณลักษณะทั่วไปของตัวอย่าง

การศึกษานี้ได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุ จำนวน 276 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือ ผลการศึกษามีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุในตำบลสองพี่น้อง อำเภอกำแพง จังหวัดจันทบุรี

คุณลักษณะทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
หมู่บ้าน		
บ้านลิ้ว (ม.1)	58	21.00
บ้านแกว (ม.3)	38	13.80
บ้านเขาน้อย (ม.5)	16	5.80
บ้านสามผาน (ม.6)	34	12.30
บ้านขำมะปริง (ม.6)	24	8.70
บ้านหนองป่าหมาก (ม.7)	20	7.20
บ้านชำปลาไหล (ม.12)	47	17.00
บ้านวังเวียน (ม.13)	21	7.60
บ้านหนองหงส์ (ม.14)	18	6.50

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุในตำบลสองพี่น้อง อำเภอกำแพง จังหวัดจันทบุรี (ต่อ)

คุณลักษณะทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	105	38.00
หญิง	171	62.00
<b>อายุ</b>		
60 - 70 ปี	161	58.30
71 - 80 ปี	64	23.20
81 ปีขึ้นไป	51	18.50
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ไม่ได้เรียน	6	2.20
ประถมศึกษา	242	87.70
มัธยมศึกษา/ ปวช.	23	8.30
อนุปริญญา /ปวส.	2	0.70
ปริญญาตรี	3	1.10
<b>อาชีพ</b>		
ข้าราชการบำนาญ	3	1.10
ค้าขาย/ ธุรกิจส่วนตัว	24	8.70
รับจ้าง	18	6.50
เกษตรกร และยังคงทำงาน	153	55.40
เกษตรกร แต่ให้ผู้อื่นทำ	35	12.70
ว่างงาน/ ไม่ได้ทำงาน	43	15.60
<b>สถานภาพ</b>		
โสด	27	9.80
สมรส	155	56.20
หม้าย	69	25.00
หย่า	7	2.50
แยกกันอยู่	18	6.50
<b>ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่</b>		
มี	188	68.10
ไม่มี	88	31.90

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุในตำบลสองพี่น้อง อำเภอกำแพง จังหวัดจันทบุรี (ต่อ)

คุณลักษณะทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
<b>โรคประจำตัวที่เป็น (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</b>		
โรคเกาต์	6	2.17
โรคเบาหวาน	56	20.29
โรคความดันโลหิตสูง	127	46.01
โรกระบบทางเดินปัสสาวะ	0	0.00
โรคหัวใจ	17	6.16
โรคตา เช่น ต้อกระจก ฯลฯ	5	1.81
โรคไต	1	0.36
โรคมะเร็ง	4	1.45
โรคไขมันในเส้นเลือดสูง	43	15.58
โรคกระดูกเสื่อม	15	5.43
อื่น ๆ เช่น เส้นเลือดในสมองตีบ โรคปอด	26	9.42
โรคกระเพาะ ริดสีดวง ต่อมลูกหมากโต ถุง		
ลมโป่งพอง ภูมิแพ้ รูมาตอย พาร์กินสัน		
และโรคอื่นในไต เป็นต้น		
<b>ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่หรือไม่</b>		
ใช่	38	13.80
ไม่ใช่	238	86.20
<b>ปัจจุบันท่านดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์หรือไม่</b>		
ใช่	33	12.00
ไม่ใช่	243	88.00
<b>รายได้เฉลี่ย (ต่อเดือน)</b>		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	93	33.70
5,000 – 10,000 บาท	80	29.00
10,001 – 20,000 บาท	44	15.90
20,001 – 30,000 บาท	15	5.40
มากกว่า 30,000 บาท	26	9.40
ไม่มีรายได้	18	6.50

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุในตำบลสองพี่น้อง อำเภอกำแพง จังหวัดจันทบุรี (ต่อ)

คุณลักษณะทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
แหล่งที่มาของรายได้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
บุตร/ หลาน	118	42.75
คู่สมรส	11	3.99
ญาติพี่น้อง	4	1.45
บ้านานู	4	1.45
อาชีพที่ทำ	156	56.52
อื่น ๆ เช่น เบี้ยคนพิการ เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ	276	100.00
<b>ลักษณะครอบครัว</b>		
ครอบครัวเดี่ยว (มีสองรุ่น คือ สามี ภรรยา ลูก)	103	37.30
ครอบครัวขยาย (มีหลายรุ่น คือ การมีสมาชิกในครอบครัวหลายคน เช่น ปู่/ย่า หรือ ตา/ยาย และสามี ภรรยา ลูก)	115	41.70
อื่น ๆ เช่น อยู่คนเดียว อยู่กับสามี อยู่กับลูก อยู่กับพี่ และน้อง เป็นต้น	58	21.00
<b>สุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร (ณ วันที่เก็บข้อมูล)</b>		
สามารถเดินได้ด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องใช้ไม้เท้า	251	90.90
สามารถเดินได้ด้วยตัวเอง โดยใช้ไม้เท้าช่วย	22	8.00
สามารถเดินได้บ้าง แต่ส่วนใหญ่ต้องใช้รถเข็น หรือต้องใช้รถเข็นตลอด	2	0.70
อยู่บนที่นอนตลอดเวลาไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้	1	0.40
อื่น ๆ	0	0.00

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุในตำบลสองพี่น้อง อำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี (ต่อ)

คุณลักษณะทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ผู้ที่ดูแลท่านคือใคร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
บุตร/ หลาน	204	73.91
คู่สมรส	83	30.07
ญาติพี่น้อง	12	4.35
เพื่อน	2	0.72
พยาบาล	0	0.00
อื่น ๆ เช่น ดูแลตัวเอง	18	60.52
<b>รวม</b>	<b>276</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ส่วนใหญ่อาศัยอยู่บ้านเดี่ยว (ม.1) คิดเป็นร้อยละ 21.00 รองลงมา อาศัยอยู่บ้านเช่าปลาไหล (ม.12) และ บ้านแถว (ม.3) คิดเป็นร้อยละ 17.00 และ 13.80 ตามลำดับ โดยเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 62.00 มีอายุระหว่าง 60 – 70 ปี คิดเป็นร้อยละ 58.30 รองลงมา มีอายุระหว่าง 71 - 80 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.20 โดยเป็นผู้ที่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 87.70 รองลงมา มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษา/ ปวช. และไม่ได้เรียน คิดเป็นร้อยละ 8.30 และ 2.20 ตามลำดับ ด้านอาชีพ ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกร และยังคงทำงาน คิดเป็นร้อยละ 55.40 รองลงมา คือว่างงาน/ ไม่ได้ทำงาน คิดเป็นร้อยละ 15.60 ด้านสถานภาพ พบว่าส่วนใหญ่สมรสแล้ว คิดเป็นร้อยละ 56.20 รองลงมา คือ เป็นหม้าย คิดเป็นร้อยละ 25.00 และมีโรคประจำตัวถึงร้อยละ 68.10 ส่วนโรคที่เป็นพบว่าเป็นโรคในเส้นความดันโลหิตสูงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.01 รองลงมา คือ เป็นโรคเบาหวาน และโรคไขมันในเส้นเลือดสูง คิดเป็นร้อยละ 20.29 และ 15.58 ตามลำดับ และปัจจุบันยังคงสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 13.80 และ 12.00 ตามลำดับ รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 33.70 รองลงมา คือ มีรายได้ระหว่าง 5,000 – 10,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 29.00 ด้านแหล่งที่มาของรายได้ พบว่าผู้สูงอายุทุกคนได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ รองลงมา คือ ได้รายได้จากอาชีพที่ทำ คิดเป็นร้อยละ 56.52 ด้านลักษณะครอบครัว ส่วนใหญ่เป็นครอบครัวขยาย คิดเป็นร้อยละ 41.70 รองลงมา คือ เป็นครอบครัวเดี่ยว คิดเป็นร้อยละ 37.30 ด้านสุขภาพร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถเดินได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องใช้ไม้เท้า คิดเป็นร้อยละ 90.90 รองลงมาคือ สามารถเดินได้ด้วยตนเอง โดยใช้ไม้เท้าช่วย คิดเป็นร้อยละ 8.00 โดยผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นบุตร/หลาน คิดเป็นร้อยละ 73.91 รองลงมา คือ คู่สมรส คิดเป็นร้อยละ 30.07

## 2. ภาวะสุขภาพ

จากการศึกษาภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความสมบูรณ์ทางกาย ความสมบูรณ์ทางจิต ความสมบูรณ์ทางปัญญา และความสมบูรณ์ทางสังคม ซึ่งเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ มีรายละเอียดดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับภาวะสุขภาพ ด้านความสมบูรณ์ทางกาย

ด้านความสมบูรณ์ทางกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับภาวะสุขภาพทางกาย	อันดับ
1. ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง	4.72	0.582	ดีมาก	1
2. การดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน จำเป็นต้องมีผู้ดูแล	4.64	.0642	ดีมาก	4
3. ท่านไม่มีโรคประจำตัว หรือมีแต่สามารถป้องกันดูแลสุขภาพของตนเองได้	4.59	0.716	ดีมาก	7
4. ท่านมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	4.06	1.203	ดี	10
5. ท่านมีความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน	4.60	0.662	ดีมาก	6
6. ท่านมีความปลอดภัยจากสารพิษต่าง ๆ	4.37	0.818	ดี	8
7. ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และเพียงพอต่อความต้องการ	4.63	0.615	ดีมาก	5
8. ท่านมีเครื่องนุ่งห่มที่สามารถป้องกันร่างกายได้	4.67	0.576	ดีมาก	3
9. ที่อยู่อาศัยของท่านมีสภาพแวดล้อมที่ดี	4.70	0.490	ดีมาก	2
10. ท่านมียาสามัญประจำบ้านพร้อมที่จะใช้งานเสมอ	4.18	1.248	ดี	9
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>4.52</b>	<b>0.423</b>	<b>ดีมาก</b>	

จากตารางที่ 4.2 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ของคะแนนภาวะสุขภาพด้านความสมบูรณ์ทางกายของผู้สูงอายุ ในภาพรวม พบว่า มีความสมบูรณ์ทางกายในระดับดีมาก ( $\bar{X} = 4.52$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีความสมบูรณ์ทางกายอยู่ในระดับดีมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ ท่านสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง ( $\bar{X} = 4.72$ ) ที่อยู่อาศัยของท่านมีสภาพแวดล้อมที่ดี ( $\bar{X} = 4.70$ ) และท่านมีเครื่องนุ่งห่มที่สามารถป้องกันร่างกายได้ ( $\bar{X} = 4.67$ ) ส่วนด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ( $\bar{X} = 4.06$ ) อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพด้านความสมบูรณ์ทางกายอยู่ในระดับดีมาก

**ตารางที่ 4.3** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับภาวะสุขภาพ ด้านความสมบูรณ์ทางจิต

ด้านความสมบูรณ์ทางจิต	$\bar{X}$	S.D.	ระดับภาวะสุขภาพทางจิต	อันดับ
1. ท่านรู้สึกว่าคุณเองมีสติ สามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้	4.52	0.646	ดีมาก	3
2. ท่านสามารถควบคุมอารมณ์ได้ เช่น ไม่โกรธ หรือหงุดหงิดง่าย	4.34	0.894	ดี	5
3. ท่านรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นภาระผู้อื่น	4.53	0.750	ดีมาก	2
4. ท่านรู้สึกว่าท่านเป็นคนสำคัญ	4.62	0.569	ดีมาก	1
5. ท่านรู้สึกว่าลูกหลาน และคนใกล้ชิดดูแลเอาใจใส่ท่านเป็นอย่างดี	4.51	0.855	ดีมาก	4
6. ท่านรู้สึกว่าเป็นผู้ที่มีประโยชน์ต่อครอบครัวและชุมชน	4.12	0.988	ดี	7
7. สมาชิกในครอบครัวปรึกษาหารือเรื่องต่าง ๆ กับท่านระดับใด	4.33	0.756	ดี	6
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>4.42</b>	<b>0.470</b>	<b>ดี</b>	

จากตารางที่ 4.3 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ของคะแนนภาวะสุขภาพด้านความสมบูรณ์ทางจิตของผู้สูงอายุ ในภาพรวม พบว่า มีความสมบูรณ์ทางจิตในระดับดี ( $\bar{X} = 4.42$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความสมบูรณ์ทางจิตอยู่ในระดับดีมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ ท่านรู้สึกว่าท่านเป็นคนสำคัญ ( $\bar{X} = 4.62$ ) ท่านรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นภาระผู้อื่น ( $\bar{X} = 4.53$ ) และท่านรู้สึกว่าตนเองมีสติสามารถเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ ( $\bar{X} = 4.52$ ) ส่วนด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านรู้สึกว่าเป็นผู้ที่มีประโยชน์ต่อครอบครัวและชุมชน ( $\bar{X} = 4.12$ ) อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพด้านความสมบูรณ์ทางจิตอยู่ในระดับดี

**ตารางที่ 4.4** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับภาวะสุขภาพ ด้านความสมบูรณ์ทางปัญญา

ด้านความสมบูรณ์ทางปัญญา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับภาวะสุขภาพทางปัญญา	อันดับ
1. ท่านสามารถอ่านออก เขียนได้	4.41	1.011	ดีมาก	3
2. ท่านติดตามข่าวสารต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ เช่น ดูข่าว อ่านหนังสือพิมพ์ ฯลฯ	4.25	1.054	ดี	4
3. ท่านเป็นผู้ที่มีเหตุผล	4.67	3.114	ดีมาก	1

ด้านความสมบูรณ์ทางปัญญา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับภาวะสุขภาพทางปัญญา	อันดับ
4. ท่านสามารถแยกแยะระหว่างสิ่งที่ดี ไม่ดี, มีประโยชน์ หรือมีโทษได้	4.53	0.651	ดีมาก	2
5. ท่านสามารถบวก ลบ คูณหารได้	4.15	1.142	ดี	5
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>4.40</b>	<b>0.889</b>	<b>ดี</b>	

จากตารางที่ 4.4 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ของคะแนนภาวะสุขภาพด้านความสมบูรณ์ทางปัญญาของผู้สูงอายุ ในภาพรวม พบว่า มีความสมบูรณ์ทางปัญญาในระดับดี ( $\bar{X} = 4.40$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความสมบูรณ์ทางปัญญาอยู่ในระดับดีมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ ท่านเป็นผู้ที่มีเหตุผล ( $\bar{X} = 4.67$ ) ท่านสามารถแยกแยะระหว่างสิ่งที่ดี ไม่ดี, มีประโยชน์ หรือมีโทษได้ ( $\bar{X} = 4.53$ ) และท่านสามารถอ่านออก เขียนได้ ( $\bar{X} = 4.41$ ) ส่วนด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านสามารถบวก ลบ คูณหารได้ ( $\bar{X} = 4.15$ ) อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพด้านความสมบูรณ์ทางปัญญาอยู่ในระดับดี

**ตารางที่ 4.5** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับภาวะสุขภาพ ด้านความสมบูรณ์ทางสังคม

ด้านความสมบูรณ์ทางสังคม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับภาวะสุขภาพทางสังคม	อันดับ
1. ท่านสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ และสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้	4.45	0.724	ดี	5
2. ท่านได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้านเพียงใด	4.37	0.899	ดี	6
3. สมาชิกในครอบครัวท่าน มีความรักใคร่ผูกพันกัน	4.64	0.602	ดีมาก	3
4. สมาชิกในครอบครัวท่าน เคารพ นับถือท่าน	4.66	0.566	ดีมาก	2
5. สมาชิกในครอบครัวพึ่งพาอาศัยกันได้	4.66	0.558	ดีมาก	2
6. สังคมที่ท่านอาศัยมีความเข้มแข็ง เช่น มีผู้นำชุมชนที่ดี เป็นปึกแผ่น ไม่แบ่งพรรคแบ่งพวก เป็นต้น	4.63	0.638	ดีมาก	4
7. สังคมที่ท่านอาศัยมีความเสมอภาคยุติธรรม	4.67	0.575	ดีมาก	1
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>4.58</b>	<b>0.473</b>	<b>ดีมาก</b>	

ด้านความสมบูรณ์ทางสังคม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับภาวะสุขภาพทางสังคม	อันดับ
ภาวะสุขภาพโดยเฉลี่ย	4.49	0.375	ดีมาก	

จากตารางที่ 4.5 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ของคะแนนภาวะสุขภาพด้านความสมบูรณ์ทางสังคมของผู้สูงอายุ ในภาพรวม พบว่า มีความสมบูรณ์ทางสังคมในระดับดีมาก ( $\bar{X} = 4.58$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความสมบูรณ์ทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ สังคมที่ท่านอาศัยมีความเสมอภาค ยุติธรรม ( $\bar{X} = 4.67$ ) สมาชิกในครอบครัวท่าน เครพ นับถือท่าน และสมาชิกในครอบครัวพึ่งพาอาศัยกันได้ มีคะแนนเฉลี่ยที่เท่ากัน ( $\bar{X} = 4.66$ ) และสมาชิกในครอบครัวท่าน มีความรักใคร่ผูกพันกัน ( $\bar{X} = 4.64$ ) ส่วนด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้านเพียงใด ( $\bar{X} = 4.37$ ) อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพด้านความสมบูรณ์ทางสังคมอยู่ในระดับดีมาก นอกจากนี้ภาวะสุขภาพโดยเฉลี่ยของผู้สูงอายุอยู่ในระดับดีมาก ( $\bar{X} = 4.49$ )

#### ตารางที่ 4.6 ความถี่ ร้อยละของภาวะสุขภาพ

ภาวะสุขภาพ	จำนวน	ร้อยละ
ท่านมีภาวะสุขภาพระดับใด (สเกล 0-10) โดย 0 คือมีภาวะสุขภาพที่ไม่ดี และ 10 คือมีภาวะสุขภาพที่ดีที่สุด		
0	1	0.40
1	0	0.00
2	0	0.00
3	0	0.00
4	8	2.90
5	23	8.30
6	14	5.10
7	46	16.70
8	84	30.40
9	50	18.10
10	50	18.10
<b>รวม</b>	<b>276</b>	<b>100.00</b>

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ผู้สูงอายุประเมินภาวะสุขภาพเท่ากับ 8 ร้อยละ 30.40 รองลงมา ประเมินสุขภาพเท่ากับ 9 และ 10 ในร้อยละที่เท่ากัน คือ ร้อยละ 18.10 และประเมินสุขภาพเท่ากับ 7 ร้อยละ 16.70 ตามลำดับ

### 3. ปัจจัยสนับสนุนทางสังคม

จากการศึกษาปัจจัยสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุใน 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการสนับสนุนทางอารมณ์ 2) การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารจากครอบครัวและเพื่อน 3) ด้านการสนับสนุนทางด้านสิ่งของ อุปกรณ์ การเงิน และแรงงาน ซึ่งเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนปัจจัยสนับสนุนทางสังคมของผู้สูงอายุ มีรายละเอียดดังตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปัจจัยสนับสนุนทางสังคม ด้านการสนับสนุนทางอารมณ์

ด้านการสนับสนุนทางอารมณ์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการสนับสนุน	อันดับ
1. สมาชิกในครอบครัวมีความรักใคร่กลมเกลียวกัน	4.62	0.606	ดีมาก	2
2. เมื่อท่านเดือดร้อน หรือไม่สบายใจ สมาชิกในครอบครัวให้กำลังใจท่านเสมอ	4.51	0.716	ดีมาก	4
3. สมาชิกในครอบครัวทำให้ท่านรู้สึกไม่ถูกทอดทิ้ง หรืออยู่อย่างโดดเดี่ยว	4.55	0.740	ดีมาก	3
4. สมาชิกในครอบครัวทำให้ท่านรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย	4.63	0.661	ดีมาก	1
5. ท่านมีบุคคลที่จะช่วยเหลือท่านได้ เมื่อท่านต้องการความช่วยเหลือ หุดหู่หรือ ผิดหวัง	4.51	0.690	ดีมาก	4
6. ท่านมีเพื่อนที่คอยห่วงใย ชักถามเกี่ยวกับสุขภาพของท่าน	4.36	0.889	ดี	6
7. ท่านมีเพื่อนที่คอยรับฟัง ให้กำลังใจ และแสดงความเห็นใจ เมื่อท่านมีปัญหา ต้องการคำปรึกษา	4.37	0.882	ดี	5
8. ท่านสามารถให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา แก่สมาชิกในครอบครัว	4.30	0.754	ดี	7
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>4.48</b>	<b>0.564</b>	<b>ดี</b>	

จากตารางที่ 4.7 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ของคะแนนปัจจัยสนับสนุนทางสังคม ด้านการสนับสนุนทางอารมณ์ของผู้สูงอายุ ในภาพรวม พบว่ามีการสนับสนุนทางอารมณ์ในระดับดี ( $\bar{X} = 4.48$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีคะแนนปัจจัยสนับสนุนทางสังคม อยู่ในระดับดีมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ สมาชิกในครอบครัวทำให้ท่านรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ( $\bar{X} = 4.63$ ) สมาชิกในครอบครัวมีความรักใคร่ กลมเกลียวกัน ( $\bar{X} = 4.62$ ) และสมาชิกในครอบครัวทำให้ท่านรู้สึกว่าไม่ถูกทอดทิ้ง หรืออยู่อย่างโดดเดี่ยว ( $\bar{X} = 4.55$ ) ส่วนด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านสามารถให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา แก่สมาชิกในครอบครัว ( $\bar{X} = 4.30$ ) อย่างไรก็ตามปัจจัยสนับสนุนทางสังคมด้านการสนับสนุนทางอารมณ์ของผู้สูงอายุอยู่ในระดับดี

**ตารางที่ 4.8** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปัจจัยสนับสนุนทางสังคม ด้านการสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสารจากครอบครัว และเพื่อน

ด้านการสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร จากครอบครัว และเพื่อน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการสนับสนุน	อันดับ
1. ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแล สุขภาพตนเองจากครอบครัว	4.16	0.903	ดี	1
2. ท่านได้รับคำแนะนำให้ออกกำลังกาย จากเพื่อน	3.79	1.088	ดี	8
3. ท่านได้รับคำแนะนำจากครอบครัว เรื่องแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อการ ดำเนินชีวิต	4.16	0.816	ดี	1
4. เพื่อนให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อ การดำเนินชีวิตของท่าน	3.94	1.002	ดี	6
5. ท่านได้รับทราบข้อมูลข่าวสารที่เป็น ประโยชน์จากครอบครัว	4.07	0.883	ดี	2
6. ท่านและครอบครัวมีเวลาในการทำ กิจกรรมร่วมกัน	4.03	1.035	ดี	3
7. ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีโอกาส แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ	4.01	0.980	ดี	4
8. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ จากสื่อต่าง ๆ	3.97	0.908	ดี	5
9. ท่านและเพื่อนมีโอกาสแลกเปลี่ยน ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ	3.80	1.068	ดี	7

ด้านการสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร จากครอบครัว และเพื่อน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการสนับสนุน	อันดับ
เฉลี่ยรวม	4.00	0.758	ดี	

จากตารางที่ 4.8 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ของคะแนนปัจจัยสนับสนุนทางสังคม ด้านการสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสารจากครอบครัว และเพื่อนในภาพรวม พบว่า มีการสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสารจากครอบครัว และเพื่อนในระดับดี ( $\bar{X} = 4.00$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีคะแนนสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสารจากครอบครัว และเพื่อน อยู่ในระดับดี 3 อันดับแรก ได้แก่ ท่านได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองจากครอบครัว และท่านได้รับคำแนะนำจากครอบครัวเรื่องแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ( $\bar{X} = 4.16$ ) ท่านได้รับทราบข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์จากครอบครัว ( $\bar{X} = 4.07$ ) และท่านและครอบครัวมีเวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน ( $\bar{X} = 4.03$ ) ส่วนด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านได้รับคำแนะนำให้ออกกำลังกายจากเพื่อน ( $\bar{X} = 3.97$ ) อย่างไรก็ตามปัจจัยสนับสนุนทางสังคม ด้านการสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสารจากครอบครัว และเพื่อน ของผู้สูงอายุนั้นอยู่ในระดับดีเท่ากันทั้งหมด

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับปัจจัยสนับสนุนทางสังคม ด้านการสนับสนุนทางด้านสิ่งของ อุปกรณ์ การเงิน และแรงงาน

ด้านการสนับสนุนทางด้านสิ่งของ อุปกรณ์ การเงิน และแรงงาน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการสนับสนุน	อันดับ
1. สมาชิกในครอบครัวและ /หรือบุตร หลานให้เงินท่านเป็นประจำ	3.78	1.306	ดี	5
2. เพื่อนช่วยเหลือท่านได้เมื่อท่านมี ปัญหาด้านการเงิน	3.39	1.411	ปานกลาง	7
3. เมื่อท่านเจ็บป่วยสมาชิกใน ครอบครัว หรือญาติพี่น้องจะคอย ช่วยเหลือท่านด้านการเงิน	4.18	0.926	ดี	3
4. สมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้อง และ/ หรือเพื่อนบ้านเต็มใจให้ความ ช่วยเหลือท่านเมื่อต้องการความ ช่วยเหลือในด้านสิ่งของ	4.30	0.759	ดี	2
5. สมาชิกในครอบครัวเป็นผู้พาท่านไป	4.30	0.939	ดี	2

ด้านการสนับสนุนทางด้านสิ่งของ อุปกรณ์ การเงิน และแรงงาน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการสนับสนุน	อันดับ
พบแพทย์ หรือช่วยดูแลสุขภาพของท่าน				
6. ท่านได้รับการดูแลจากครอบครัว เมื่อเจ็บป่วย	4.47	0.695	ดี	1
7. เพื่อนช่วยเหลือด้านแรงงาน เมื่อ ท่านไม่มีแรงงานทำการเกษตร	3.41	1.394	ปานกลาง	6
8. เมื่อท่านมีปัญหาเดือดร้อนใน ครอบครัว ท่านสามารถพึ่งพาเพื่อนบ้าน และคนอื่น ๆ ได้	4.11	1.018	ดี	4
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>4.00</b>	<b>0.758</b>	<b>ดี</b>	
<b>แรงสนับสนุนทางสังคมโดยรวม</b>	<b>4.18</b>	<b>0.577</b>	<b>ดี</b>	

จากตารางที่ 4.9 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ของคะแนนปัจจัยสนับสนุนทางสังคม ด้านการสนับสนุนทางด้านสิ่งของ อุปกรณ์ การเงิน และแรงงาน ในภาพรวม พบว่ามีด้านการสนับสนุนทางด้านสิ่งของ อุปกรณ์ การเงิน และแรงงานในระดับดี ( $\bar{X} = 4.00$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีคะแนนด้านการสนับสนุนทางด้านสิ่งของ อุปกรณ์ การเงิน และแรงงาน อยู่ในระดับดี 3 อันดับแรก ได้แก่ ท่านได้รับการดูแลจากครอบครัวเมื่อเจ็บป่วย ( $\bar{X} = 4.47$ ) สมาชิกในครอบครัวญาติพี่น้อง และ/ หรือเพื่อนบ้านเต็มใจให้ความช่วยเหลือท่านเมื่อต้องการความช่วยเหลือในด้านสิ่งของ และสมาชิกในครอบครัวเป็นผู้พาท่านไปพบแพทย์ หรือช่วยดูแลสุขภาพของท่าน ( $\bar{X} = 4.30$ ) เมื่อท่านเจ็บป่วยสมาชิกในครอบครัว หรือญาติพี่น้องจะคอยช่วยเหลือท่านด้านการเงิน ( $\bar{X} = 4.18$ ) ส่วนด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ เพื่อนช่วยเหลือท่านได้เมื่อท่านมีปัญหาด้านการเงิน ( $\bar{X} = 3.39$ ) อย่างไรก็ตามมีภาวะสุขภาพด้านความสมบูรณ์ทางกายในระดับปานกลาง

### ศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลสองพี่น้อง อำเภอกำแพงแสน จังหวัดฉะเชิงเทรา

จากการศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุใน 8 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร การนอนหลับพักผ่อน การออกกำลังกายและการส่งเสริมสุขภาพ การพัฒนาการรู้จักตนเอง การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ การเผชิญปัญหา และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ซึ่งเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ มีรายละเอียดดังตารางที่ 4.10

ตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ด้านการบริโภคอาหาร

ด้านการบริโภคอาหาร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง	อันดับ
1. ท่านรับประทานอาหารที่ประกอบด้วย ข้าว เนื้อสัตว์ ไขมัน ผักและผลไม้ทุกมื้อ	4.24	0.996	มาก	5
2. ท่านหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมัน เช่น เนื้อสัตว์ที่ติดมัน หรือเนย กะทิ ฯลฯ	2.91	1.315	ปานกลาง	11
3. ท่านรับประทานอาหารรสจัด	3.45	1.427	ปานกลาง	10
4. ท่านลดอาหารที่มีเกลือโซเดียม หรือไม่เติมซอส/น้ำปลาเพิ่ม	2.56	1.533	ปานกลาง	13
5. ท่านรับประทานอาหารตรงเวลา	4.10	1.032	มาก	6
6. ท่านรับประทานอาหารที่มีแคลเซียม เช่น เต้าหู้ ปลาทั้งกระดูก นม กะปิ ฯลฯ	3.80	1.114	มาก	8
7. ท่านรับประทานอาหารครบ 3 มื้อใน 1 วัน	4.45	0.891	มาก	3
8. ท่านหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ ฯลฯ	2.82	1.871	ปานกลาง	12
9. ท่านดื่มน้ำวันละ 6 – 8 แก้ว	4.28	0.959	มาก	4
10. ท่านดื่มน้ำอัดลม ชา หรือกาแฟ มากกว่า 2 แก้ว/วัน	3.63	1.538	มาก	9
11. ท่านรับประทานอาหารจากธัญพืช ผัก ผลไม้	4.69	0.688	มากที่สุด	1
12. ท่านรับประทานอาหารปิ้ง ย่าง ที่ไหม้เกรียม	4.05	1.135	มาก	7
13. ท่านรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ	4.68	0.748	มากที่สุด	2
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>3.82</b>	<b>0.439</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.10 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ของคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุด้านการบริโภคอาหาร ในภาพรวม พบว่า มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.82$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับมาก 3

อันดับแรก ได้แก่ ท่านรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อใน 1 วัน ( $\bar{X} = 4.45$ ) ท่านดื่มน้ำวันละ 6 – 8 แก้ว ( $\bar{X} = 4.28$ ) และ ท่านรับประทานอาหารเช้าที่ประกอบด้วยข้าว เนื้อสัตว์ ไขมัน ผักและผลไม้ทุกมื้อ ( $\bar{X} = 4.24$ ) ส่วนด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ท่านลดอาหารที่มีเกลือโซเดียม หรือไม่เติมซอส/น้ำปลาเพิ่ม ( $\bar{X} = 2.56$ ) อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุยังคงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการบริโภคอาหารอยู่ในระดับปานกลาง

**ตารางที่ 4.11** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ด้านการออกกำลังกาย และการส่งเสริมสุขภาพ

ด้านการออกกำลังกาย และการส่งเสริมสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรมการ ดูแลสุขภาพตนเอง	อันดับ
1. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 – 4 ครั้ง	3.51	1.263	มาก	11
2. ท่านมีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย	3.18	1.298	ปานกลาง	14
3. หลังการออกกำลังกาย ท่านดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ	3.67	1.170	มาก	8
4. ท่านออกกำลังกายในสถานที่ที่ปลอดภัย และมีผู้อื่นอยู่ด้วย	3.70	1.151	มาก	7
5. ถ้ารู้สึกมีอาการผิดปกติ เช่น วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด แน่นหน้าอก ท่านจะหยุดออกกำลังกายทันที	3.36	1.513	ปานกลาง	12
6. ท่านออกกำลังกายหลังรับประทาน อาหารไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง	3.33	1.204	ปานกลาง	13
7. หลังจากออกกำลังกาย ท่าน รับประทานอาหารเช้าทันที	3.61	1.259	มาก	10
8. ท่านออกกำลังกายจนกระทั่งหัวใจเต้นเร็ว และรู้สึกเหนื่อย	2.53	1.379	ปานกลาง	16
9. ท่านทำกิจกรรมในลักษณะเป็นการออกกำลังกายโดยทำต่อเนื่องอย่างน้อย 20 นาที เช่น ทำงานบ้าน ทำสวน จัดสวน เป็นต้น	4.08	1.114	มาก	5
10. การอ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ	3.61	1.259	มาก	10

ด้านการออกกำลังกาย และการส่งเสริมสุขภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง	อันดับ
11. ท่านสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายตนเอง เช่น ท้องผูก ท้องเสีย อ้วน ขึ้น ผอมลง	3.66	1.044	มาก	9
12. ท่านศึกษาความรู้ ข้อมูลข่าวสารด้าน สุขภาพกับผู้รู้ก่อนการปฏิบัติจริง	3.61	1.054	มาก	10
13. เมื่อท่านปวดเมื่อยร่างกาย ท่านจะใช้ วิธีการอื่น ๆ เช่น นวดแผนไทย ฯลฯ แทน การกินยาแก้ปวด	2.82	1.480	ปานกลาง	15
14. ท่านตรวจดูฉลากข้างขวด เช่น ส่วนประกอบ วันผลิต วันหมดอายุของ เครื่องอุปโภคก่อนใช้	3.92	1.202	มาก	6
15. ท่านจัดสภาพแวดล้อมรอบตัวให้ ปลอดภัยจากการเกิดอุบัติเหตุ	4.36	0.839	มาก	2
16. ท่านหลีกเลี่ยงความเครียด และ สามารถจัดการความเครียดได้	4.27	0.976	มาก	4
17. ท่านงดสูบบุหรี่ หรือหลีกเลี่ยงจากควัน บุหรี่	3.91	1.645	มาก	7
18. ท่านไปตรวจสุขภาพประจำปีอย่าง น้อย ปีละ 1 ครั้ง	4.35	1.213	มาก	3
19. ท่านขยับถ่ายเป็นเวลา	4.42	0.877	มาก	1
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>3.68</b>	<b>0.501</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.11 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ของคะแนนพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของ  
ผู้สูงอายุด้านการออกกำลังกาย และการส่งเสริมสุขภาพในภาพรวม พบว่า มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพ  
อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.68$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพ  
อยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ ท่านขยับถ่ายเป็นเวลา ( $\bar{X} = 4.42$ ) ท่านจัด  
สภาพแวดล้อมรอบตัวให้ปลอดภัยจากการเกิดอุบัติเหตุ ( $\bar{X} = 4.36$ ) และ ท่านไปตรวจสุขภาพ  
ประจำปีอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง ( $\bar{X} = 4.35$ ) ส่วนด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านออกกำลังกาย  
จนกระทั่งหัวใจเต้นเร็ว และรู้สึกเหนื่อย ( $\bar{X} = 2.53$ ) อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุยังคงมีพฤติกรรม  
ดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4.12 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ด้านการพักผ่อน

ด้านการพักผ่อน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง	อันดับ
1. ท่านนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง	4.37	0.961	มาก	1
2. ท่านพักผ่อนด้วยการอ่านหนังสือ	2.67	1.347	ปานกลาง	7
3. ท่านพักผ่อนด้วยการชมภาพยนตร์หรือดูโทรทัศน์	4.04	1.196	มาก	2
4. ท่านพักผ่อนด้วยการปลูกต้นไม้	3.52	1.379	มาก	5
5. ท่านใช้เวลาในการพักผ่อนด้วยการร้องเพลงหรือเล่นดนตรี	2.84	1.475	ปานกลาง	6
6. ท่านพักผ่อนด้วยการพบปะ สังสรรค์พูดคุยกับเพื่อน	3.94	1.162	มาก	4
7. เมื่อมีเวลาว่าง ท่านเข้าวัด ฟังธรรม	4.02	1.265	มาก	3
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>3.63</b>	<b>0.679</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.12 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ของคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุด้านการพักผ่อนในภาพรวม พบว่า มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.63$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ ท่านนอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมง ( $\bar{X} = 4.37$ ) ท่านพักผ่อนด้วยการชมภาพยนตร์หรือดูโทรทัศน์ ( $\bar{X} = 4.04$ ) และเมื่อมีเวลาว่าง ท่านเข้าวัด ฟังธรรม ( $\bar{X} = 4.02$ ) ส่วนด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านพักผ่อนด้วยการอ่านหนังสือ ( $\bar{X} = 2.67$ ) อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุยังคงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการพักผ่อนอยู่ในระดับปานกลาง

**ตารางที่ 4.13** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการณ์ดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ด้านการพัฒนารูจักตนเอง

ด้านการพัฒนารูจักตนเอง	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรมการณ์ดูแลสุขภาพตนเอง	อันดับ
1. เมื่อท่านเครียด ท่านสามารถจัดการกับความเครียดได้ เช่น หาทางระบาย	4.26	0.960	มาก	4
2. ท่านมีมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลในวัยเดียวกัน และต่างวัยเสมอ	4.38	0.843	มาก	2
3. ท่านสามารถพูดให้กำลังใจผู้ที่ได้รับความเดือดร้อน	4.23	0.929	มาก	5
4. เมื่อท่านรู้สึกว่าร่ากายผิดปกติ ท่านจะรีบไปพบแพทย์	4.34	0.902	มาก	3
5. ท่านมีความพึงพอใจในตนเอง	4.48	0.741	มาก	1
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>4.34</b>	<b>0.651</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.13 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ของคะแนนพฤติกรรมการณ์ดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุด้านการพัฒนารูจักตนเองในภาพรวม พบว่า มีพฤติกรรมการณ์ดูแลสุขภาพอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.34$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าข้อที่มีพฤติกรรมการณ์ดูแลสุขภาพอยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ ท่านมีความพึงพอใจในตนเอง ( $\bar{X} = 4.48$ ) ท่านมีมนุษยสัมพันธ์กับบุคคลในวัยเดียวกัน และต่างวัยเสมอ ( $\bar{X} = 4.38$ ) และเมื่อท่านรู้สึกว่าร่ากายผิดปกติ ท่านจะรีบไปพบแพทย์ ( $\bar{X} = 4.34$ ) ส่วนด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านสามารถพูดให้กำลังใจผู้ที่ได้รับความเดือดร้อน ( $\bar{X} = 4.23$ ) อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุยังคงมีพฤติกรรมการณ์ดูแลสุขภาพด้านการพัฒนารูจักตนเองอยู่ในระดับมาก

**ตารางที่ 4.14** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการณ์ดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

ด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรมการณ์ดูแลสุขภาพตนเอง	อันดับ
1. ระหว่างพูดคุยกับคู่สนทนา ท่านและคู่สนทนา มีความเข้าใจที่ตรงกัน	4.33	0.727	มาก	2
2. ท่านจะประเมินความสนใจ ของคู่สนทนาก่อนการพูดคุย	4.29	0.735	มาก	3

ด้านการติดต่อสื่อสารที่มี ประสิทธิภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรมการดูแล สุขภาพตนเอง	อันดับ
3. ระหว่างการสนทนา ท่านให้ความ สนใจกับคำพูด สีหน้า และท่าทาง ของคู่สนทนา รวมถึงคำนึงถึงพื้นฐาน ของคู่สนทนา	4.28	0.743	มาก	4
4. ท่านมีมารยาทในการสนทนา เช่น การเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่พูดคำหยาบ ฯลฯ	4.51	0.788	มากที่สุด	1
5. ท่านและสมาชิกในครอบครัวมี การพูดคุยกันน้อย ทำให้ขาดความ เข้าใจในครอบครัว	3.56	1.518	ดี	6
6. ท่านใช้การสื่อสารที่เหมาะสม และมีส่วนช่วยให้ครอบครัวมี ความสัมพันธ์อันดีต่อกัน	4.33	0.727	มาก	2
7. เมื่อมีการประชุมในหมู่บ้าน ท่าน จะเข้าร่วมเสมอ	3.98	1.236	มาก	5
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>4.18</b>	<b>0.589</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.14 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ของคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในภาพรวม พบว่า มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.18$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ ท่านมีมารยาทในการสนทนา เช่น การเป็นผู้ฟังที่ดี ไม่พูดคำหยาบ ฯลฯ ( $\bar{X} = 4.51$ ) ระหว่างพูดคุยกับคู่สนทนา ท่านและคู่สนทนามีความเข้าใจที่ตรงกัน ( $\bar{X} = 4.33$ ) และท่านใช้การสื่อสารที่เหมาะสม และมีส่วนช่วยให้ครอบครัวมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน ( $\bar{X} = 4.33$ ) ส่วนด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านและสมาชิกในครอบครัวมีการพูดคุยกันน้อย ทำให้ขาดความเข้าใจในครอบครัว ( $\bar{X} = 3.56$ ) อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุยังคงมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

ด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง	อันดับ
1. ท่านหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ไม่มีประโยชน์ เช่น ต้มเหล้า เล่นการพนัน ฯลฯ	3.84	1.604	มาก	5
2. ท่านร่วมกิจกรรมกับครอบครัวเมื่อมีโอกาส	4.10	1.073	มาก	1
3. ท่านทำกิจกรรมทางสังคม เช่น สวดมนต์ หรือนั่งสมาธิเป็นประจำ	3.87	1.266	มาก	3
4. ท่านมักทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำ เช่น ทำอาหาร ร้องเพลง พบปะสังสรรค์ ฯลฯ ในกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน	3.51	1.344	มาก	6
5. ท่านมักทำงานเสริมเพื่อหารายได้พิเศษ	2.65	1.641	ปานกลาง	7
6. ท่านมีรายได้ประจำ จากการทำงานด้วยตนเอง	3.85	1.389	มาก	4
7. ท่านใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ทำความสะอาดบ้านเสมอ การออกกำลังกาย เป็นต้น	4.02	0.985	มาก	2
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>3.69</b>	<b>0.711</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.15 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ของคะแนนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุด้านการใช้เวลาที่มีประสิทธิภาพในภาพรวม พบว่า มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.69$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีพฤติกรรมดูแลสุขภาพอยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ ท่านร่วมกิจกรรมกับครอบครัวเมื่อมีโอกาส ( $\bar{X} = 4.10$ ) ท่านใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ทำความสะอาดบ้านเสมอ การออกกำลังกาย เป็นต้น ( $\bar{X} = 4.02$ ) และท่านทำกิจกรรมทางสังคม เช่น สวดมนต์ หรือนั่งสมาธิเป็นประจำ ( $\bar{X} = 3.87$ ) ส่วนด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ท่านมักทำงานเสริมเพื่อหารายได้พิเศษ ( $\bar{X} = 2.65$ ) อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุยังคงมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพด้านการใช้เวลาที่มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของ ผู้สูงอายุ ด้านการเผชิญปัญหา

ด้านการเผชิญปัญหา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง	อันดับ
1. เมื่อท่านมีปัญหา ท่านจะ พิจารณาเสมอว่าปัญหาคืออะไร	4.23	0.824	มาก	5
2. ขณะแก้ไขปัญหา ท่านจะ พิจารณาถึงผลดี ผลเสียก่อน	4.24	0.820	มาก	4
3. เมื่อท่านมีปัญหา ส่วนใหญ่ ท่านสามารถแก้ไขปัญหา นั้น ๆ ได้	4.29	0.780	มาก	3
4. ท่านมีผู้คอยให้กำลังใจ ช่วยคิด หรือตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่าง ๆ	4.30	0.796	มาก	2
5. ท่านใช้จ่ายเงินอย่างประหยัด โดยใช้เฉพาะสิ่งที่จำเป็น	4.51	0.652	มากที่สุด	1
6. หากท่านไม่มีเงิน ท่านจะขอ ยืมจากบุคคลอื่น ๆ	2.65	1.503	ปานกลาง	6
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>4.03</b>	<b>0.592</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.16 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ของคะแนนพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของ ผู้สูงอายุด้านการเผชิญปัญหาในภาพรวม พบว่า มีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.03$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพอยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ ท่านใช้จ่ายเงินอย่างประหยัด โดยใช้เฉพาะสิ่งที่จำเป็น ( $\bar{X} = 4.51$ ) ท่านมีผู้คอยให้กำลังใจ ช่วยคิดหรือตัดสินใจในเรื่องสำคัญต่าง ๆ ( $\bar{X} = 4.30$ ) และเมื่อท่านมีปัญหา ส่วนใหญ่ท่านสามารถแก้ไขปัญหา นั้น ๆ ได้ ( $\bar{X} = 4.29$ ) ส่วนด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ หากท่านไม่มีเงิน ท่านจะขอยืมจากบุคคลอื่น ๆ ( $\bar{X} = 2.65$ ) อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุยังคงมีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพด้านการเผชิญปัญหาอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ 4.17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา

ด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง	อันดับ
1. ท่านไปฟังเทศน์ ฟังธรรม ในโอกาสต่าง ๆ	4.03	1.237	มาก	2
2. ท่านนำหลักธรรมมาใช้ในการดำรงชีวิต	4.12	1.108	มาก	1
3. ท่านนั่งสมาธิเป็นประจำ	3.22	1.479	ปานกลาง	6
4. ท่านไปร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น ทำบุญ เวียนเทียน ทอดกฐิน ฯลฯ	4.02	1.197	มาก	3
5. ท่านไม่เคยร่วมกิจกรรมทางศาสนาเลย	3.57	1.579	มาก	5
6. ท่านสวดมนต์ ไหว้พระก่อนนอนเป็นประจำ	3.88	1.327	มาก	4
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>3.81</b>	<b>0.890</b>	<b>มาก</b>	
<b>พฤติกรรมโดยรวม</b>	<b>3.90</b>	<b>0.395</b>	<b>มาก</b>	

จากตารางที่ 4.17 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ของคะแนนพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาในภาพรวม พบว่า มีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.81$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพอยู่ในระดับมาก 3 อันดับแรก ได้แก่ ท่านนำหลักธรรมมาใช้ในการดำรงชีวิต ( $\bar{X} = 4.12$ ) ท่านไปฟังเทศน์ ฟังธรรม ในโอกาสต่าง ๆ ( $\bar{X} = 4.03$ ) และท่านไปร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น ทำบุญ เวียนเทียน ทอดกฐิน ฯลฯ ( $\bar{X} = 4.02$ ) ส่วนด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านนั่งสมาธิเป็นประจำ ( $\bar{X} = 3.22$ ) อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุยังคงมีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาอยู่ในระดับมาก

จากการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งเมื่อพิจารณาจำนวน และร้อยละของคุณภาพชีวิตโดยรวม และรายด้านของผู้สูงอายุ มีรายละเอียดดังตารางที่ 4.18

ตารางที่ 4.18 จำนวน และร้อยละของระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุคุณภาพชีวิตโดยรวม และรายด้าน

คุณภาพชีวิต	ระดับคุณภาพชีวิต					
	ดี		ปานกลาง		ไม่ดี	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับคุณภาพชีวิตโดยรวม	136	49.28	119	43.12	21	7.61
ด้านสุขภาพกาย	139	50.36	120	43.48	17	6.16
ด้านจิตใจ	199	72.10	53	19.20	24	8.70
ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	110	39.86	139	50.36	27	9.78
ด้านสิ่งแวดล้อม	207	75.00	46	16.67	23	8.33

จากตารางที่ 4.18 เมื่อพิจารณาจำนวน และร้อยละของระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวม และรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี และปานกลาง ร้อยละ 49.28 และ 43.12 ตามลำดับ สำหรับองค์ประกอบของผู้สูงอายุรายด้านทั้ง 4 ด้าน พบว่า คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ และด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 50.36, 72.10 และ 75.00 ตามลำดับ และคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 50.36

เมื่อพิจารณา ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มีรายละเอียดดังตารางที่ 4.19

ตารางที่ 4.19 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพกาย

ด้านสุขภาพกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต	อันดับ
1. การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้ท่านไม่ สามารถทำในสิ่งที่ต้องการมากนัก เพียงใด	3.59	1.043	ดี	5
2. ท่านมีกำลังเพียงพอที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวันใหม่ (ทั้งเรื่องงาน หรือการ ดำเนินชีวิตประจำวัน)	3.64	1.033	ดี	4
3. ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่าน มากนักเพียงใด	3.98	1.037	ดี	2
4. ท่านมีความรู้สึกพอใจมากขึ้นแคไหน ที่สามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน	3.85	0.996	ดี	3
5. ท่านจำเป็นต้องไปรับการ	3.00	1.205	ปานกลาง	6

ด้านสุขภาพกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต	อันดับ
รักษาพยาบาลอย่างน้อยเพียงใด เพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ไปได้ในแต่ละวัน				
6. ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำ มามากน้อยเพียงใด	3.85	0.953	ดี	3
7. ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด	4.00	1.179	ดี	1
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>3.70</b>	<b>0.693</b>	<b>ดี</b>	

จากตารางที่ 4.19 พบว่า เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ของระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านสุขภาพกายในภาพรวม พบว่า มีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายในระดับดี ( $\bar{X} = 3.70$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี 3 อันดับแรก ได้แก่ ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด ( $\bar{X} = 4.00$ ) ท่านพอใจกับการนอนหลับของท่านมากน้อยเพียงใด ( $\bar{X} = 3.98$ ) และท่านมีความรู้สึกพอใจมากน้อยแค่ไหนที่สามารถทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน และท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมาอย่างน้อยได้มีค่าเฉลี่ยที่เท่ากัน ( $\bar{X} = 3.85$ ) ส่วนด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลอย่างน้อยเพียงใด เพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ไปได้ในแต่ละวัน ( $\bar{X} = 3.00$ ) และมีคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง

**ตารางที่ 4.20** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านจิตใจ

ด้านจิตใจ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต	อันดับ
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มี ความหวัง) มากน้อยเพียงใด	3.96	1.064	ดี	2
2. ท่านมีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ ดีเพียงใด	3.84	1.027	ดี	5
3. ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากน้อยแค่ไหน	3.93	1.042	ดี	3
4. ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้ไหม	3.97	1.112	ดี	1
5. ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล บอยแค่นั้น	3.91	1.166	ดี	4
6. ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมายมากน้อยเพียงใด	3.91	1.025	ดี	4
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>3.92</b>	<b>0.820</b>	<b>ดี</b>	

จากตารางที่ 4.20 พบว่า เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ของระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านจิตใจ ในภาพรวม พบว่า มีคุณภาพชีวิตด้านจิตใจในระดับดี ( $\bar{X} = 3.92$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี 3 อันดับแรก ได้แก่ ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้ใหม่ ( $\bar{X} = 3.97$ ) ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มี ความหวัง) มากน้อย เพียงใด ( $\bar{X} = 3.96$ ) และท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากน้อยแค่ไหน ( $\bar{X} = 3.93$ ) ส่วนด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านมีสมาธิในการทำงานต่าง ๆ ดีเพียงใด ( $\bar{X} = 3.84$ ) อย่างไรก็ตามยังคงมีคุณภาพชีวิตในระดับดีเช่นกัน

**ตารางที่ 4.21** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม

ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต	อันดับ
1. ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นอย่างที่ผ่านมา มากน้อยเพียงใด	3.84	1.011	ดี	1
2. ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ แคไหน	3.68	1.023	ดี	2
3. ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่านแคไหน (ชีวิตทางเพศ หมายถึง เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้วท่านมีวิธีจัดการ ทำให้ผ่อนคลายลงได้ รวมถึงการช่วยตนเองหรือการมีเพศสัมพันธ์)	2.95	1.446	ปานกลาง	3
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>3.49</b>	<b>0.784</b>	<b>ปานกลาง</b>	

จากตารางที่ 4.21 พบว่า เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ของระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคมในภาพรวม พบว่า มีคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคมในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.49$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี ได้แก่ ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นอย่างที่ผ่านมา มากน้อยเพียงใด ( $\bar{X} = 3.84$ ) ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ แคไหน ( $\bar{X} = 3.68$ ) ส่วนด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่านแคไหน ( $\bar{X} = 2.94$ ) และมีคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง

ตารางที่ 4.22 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านสิ่งแวดล้อม

ด้านสิ่งแวดล้อม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต	อันดับ
1. ทานรู้สึกว่าคุณชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีไหมในแต่ละวัน	3.97	1.053	ดี	3
2. ทานพอใจกับสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้มากน้อยเพียงใด	4.07	1.085	ดี	2
3. ทานมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด	3.90	1.073	ดี	5
4. ทานพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตาม ความจำเป็นเพียงใด	3.73	1.082	ดี	8
5. ทานได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในแต่ละวันมากน้อย เพียงใด	3.78	0.946	ดี	7
6. ทานมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดมากน้อยเพียงใด	3.89	1.091	ดี	6
7. สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด	3.94	1.043	ดี	4
8. ทานพอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหนของท่าน (หมายถึง การคมนาคม) มากน้อยเพียงใด	4.08	1.094	ดี	1
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>3.92</b>	<b>0.843</b>	<b>ดี</b>	

จากตารางที่ 4.22 พบว่า พบว่า เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ของระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านสิ่งแวดล้อมในภาพรวม พบว่า มีคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมในระดับดี ( $\bar{X} = 3.92$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี 3 อันดับแรก ได้แก่ ทานพอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหนของท่าน (หมายถึง การคมนาคม) มากน้อยเพียงใด ( $\bar{X} = 4.08$ ) ทานรู้สึกว่าคุณชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีไหมในแต่ละวัน ( $\bar{X} = 3.97$ ) ส่วนด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ทานพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตาม ความจำเป็นเพียงใด ( $\bar{X} = 3.73$ ) อย่างไรก็ตามมีคุณภาพชีวิตในระดับดี

**ตารางที่ 4.23** ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านคุณภาพชีวิตโดยรวม

ด้านคุณภาพชีวิตโดยรวม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับคุณภาพชีวิต	อันดับ
1. ทานพอใจกับสุขภาพของท่าน ในตอนนี้เพียงใด	4.04	1.151	ดี	1
2. ทานคิดว่าทานมีคุณภาพชีวิต (ชีวิตความเป็นอยู่) อยู่ในระดับใด	4.04	1.128	ดี	1
<b>เฉลี่ยรวม</b>	<b>4.04</b>	<b>1.083</b>	ดี	

จากตารางที่ 4.23 พบว่า พบว่า เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย ของระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยรวม พบว่า มีคุณภาพชีวิตโดยรวมในระดับดี ( $\bar{X} = 4.04$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทั้ง 2 ข้อ มีคุณภาพชีวิตในระดับดี โดยทานพอใจกับสุขภาพของท่านในตอนนี้เพียงใด และทานคิดว่าทานมีคุณภาพชีวิต (ชีวิตความเป็นอยู่) อยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยที่เท่ากัน ( $\bar{X} = 4.04$ )

### ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลสองพี่น้อง อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง 8 ด้าน ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร (Behav1) การนอนหลับพักผ่อน (Behav2) การออกกำลังกายและการส่งเสริมสุขภาพ (Behav3) การพัฒนาการรู้จักตนเอง (Behav4) การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Behav5) การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ (Behav6) การเผชิญปัญหา (Behav7) และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา (Behav8) กับคุณภาพชีวิตโดยรวม (Quality) ของผู้สูงอายุ โดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เชิงเส้น (Pearson's Correlation Analysis) แสดงดังตารางที่ 4.24

**ตารางที่ 4.24** ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง และคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุ

	Beha1	Beha2	Beha3	Beha4	Beha5	Beha6	Beha7	Beha8	Quality
Beha1	1.000	.285**	.164**	.265**	.221**	.130*	.174*	.082	.197**
Beha2		1.000	.417**	.451**	.337**	.345**	.337**	.363**	.189**
Beha3			1.000	.322**	.256**	.451**	.283**	.404**	.179**
Beha4				1.000	.437**	.294**	.454**	.264**	.342**
Beha5					1.000	.281**	.424**	.272**	.224**
Beha6						1.000	.256**	.447**	.181**

	Beha1	Beha2	Beha3	Beha4	Beha5	Beha6	Beha7	Beha8	Quality
Beha7							1.000	.277**	.306**
Beha8								1.000	.187**
Quality									1.000

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

\*\*\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

จากตารางที่ 4.24 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองทั้งหมด 8 ตัวแปร และคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง .179 ถึง .342

ตัวแปรทั้งหมดมีความสัมพันธ์กันไปในทิศทางเดียวกันกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวมที่ระดับ 0.01 ทั้งนี้ตัวแปรด้านพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตในระดับต่ำมาก ได้แก่ ด้านการบริโภคอาหาร (Behav1) ( $r=.197$ ) การนอนหลับพักผ่อน (Behav2) ( $r=.189$ ) การออกกำลังกายและการส่งเสริมสุขภาพ (Behav3) ( $r=.179$ ) การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Behav5) ( $r=.224$ ) การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ (Behav6) ( $r=.181$ ) และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา (Behav8) ( $r=.187$ ) ส่วนตัวแปรด้านพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตในระดับต่ำ ได้แก่ การพัฒนาการรู้จักตนเอง (Behav4) ( $r=.342$ ) การเผชิญปัญหา (Behav7) ( $r=.306$ )

**เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างข้อมูลส่วนบุคคล ภาวะสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ตำบลสองพี่น้อง อำเภอนำใหม่ จังหวัดฉะเชิงเทรา**

เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างข้อมูลส่วนบุคคล ภาวะสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ หมู่บ้าน เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ สถานภาพ โรคประจำตัว การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน แหล่งที่มาของรายได้ และลักษณะครอบครัว ได้ผลดังนี้

**ตารางที่ 4.25 พฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง จำแนกตามเพศ โรคประจำตัว การสูบบุหรี่ และการดื่มแอลกอฮอล์ (n=276)**

	ปัจจัยส่วนบุคคล	n	$\bar{X}$	S.D.	t	P-value
เพศ	ชาย	105	3.88	0.374	-1.278	0.202
	หญิง	171	3.94	0.403		
ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่	มี	188	3.91	0.396	-0.020	0.984
	ไม่มี	88	3.92	0.388		

ปัจจัยส่วนบุคคล	n	$\bar{X}$	S.D.	t	P-value
<b>ปัจจุบันท่านสูบบุหรี่หรือไม่</b>					
ใช่	38	3.82	0.413	1.558	0.120
ไม่ใช่	238	3.93	0.388		
<b>ปัจจุบันท่านดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์หรือไม่</b>					
ใช่	33	3.767	0.451	2.328	0.021
ไม่ใช่	243	3.93	0.381		

จากตารางที่ 4.25 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลจำแนกตามเพศ โรคประจำตัว และการสูบบุหรี่ พบว่า มีค่า P-value มากกว่า  $\alpha = 0.05$  แสดงว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศ โรคประจำตัว และการสูบบุหรี่ที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ส่วนผู้สูงอายุที่ดื่มและไม่ดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์มีค่า P-value = 0.021 น้อยกว่า  $\alpha = 0.05$  แสดงว่าผู้สูงอายุที่ดื่มและไม่ดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

**ตารางที่ 4.26** พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามหมู่บ้าน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F-value	P-value
ระหว่างกลุ่ม	8	2.411	0.301	2.014	0.045*
ภายในกลุ่ม	267	39.960	0.150		
รวมทั้งหมด	275	42.371			

\*  $P < 0.05$

จากตารางที่ 4.26 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามหมู่บ้าน ค่า P-value = 0.045 ซึ่งน้อยกว่าค่า  $\alpha = 0.05$  จึงปฏิเสธสมมติฐาน นั่นคือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่หมู่บ้านที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างโดยวิธีการ LSD รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 4.27

ตารางที่ 4.27 การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามหมู่บ้าน เป็นรายคู่

หมู่บ้าน	$\bar{X}$	บ้านสี่ (ม.1)	บ้านแถว (ม.3)	บ้านเขาน้อย (ม.4)	บ้านสามผาน (ม.5)	บ้านขำมะปริง (ม.6)	บ้านหนองป่าหมาก (ม.7)	บ้านชำปลาไหล (ม.12)	บ้านวังเวียน (ม. 13)	บ้านหนองหงส์ (ม. 14)
		3.92	3.93	3.95	4.09	3.91	3.87	3.91	3.68	3.84
บ้านสี่ (ม.1)	3.92				0.17*				0.24*	
บ้านแถว (ม.3)	3.93								0.25*	
บ้านเขาน้อย (ม.4)	3.95								0.27*	
บ้านสามผาน (ม.5)	4.09								0.41*	
บ้านขำมะปริง (ม.6)	3.91								0.23*	
บ้านหนองป่าหมาก (ม.7)	3.87				0.22*					
บ้านชำปลาไหล (ม.12)	3.91				0.18*				0.23*	
บ้านวังเวียน (ม. 13)	3.68									
บ้านหนองหงส์ (ม. 14)	3.84				0.25*					

\* แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.27 ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่หมู่บ้านสามผาน (ม.5) มีพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างจากผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่หมู่บ้านสี่ (ม.1) บ้านหนองป่าหมาก (ม.7) บ้านชำปลาไหล (ม.12) และบ้านหนองหงส์ (ม.14) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

และผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่หมู่บ้านวังเวียน (ม.13) มีพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างจากผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่หมู่บ้านสี่ (ม.1) บ้านแถว (ม.3) บ้านเขาน้อย (ม.4) บ้านสามผาน (ม.5) บ้านขำมะปริง (ม.6) และบ้านชำปลาไหล (ม.12) อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.28 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามอายุ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F-value	P-value
ระหว่างกลุ่ม	2	0.459	0.230	1.496	0.226
ภายในกลุ่ม	273	41.912	0.154		
รวมทั้งหมด	275	42.371			

จากตารางที่ 4.28 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามอายุ ค่า P-value = 0.226 ซึ่งมากกว่าค่า  $\alpha = 0.05$  จึงยอมรับสมมติฐาน นั่นคือผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

**ตารางที่ 4.29** พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับการศึกษา

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F-value	P-value
ระหว่างกลุ่ม	4	1.074	0.268	1.761	0.137
ภายในกลุ่ม	271	41.298	0.152		
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>275</b>	<b>42.371</b>			

จากตารางที่ 4.29 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามระดับการศึกษา ค่า P-value = 0.137 ซึ่งมากกว่าค่า  $\alpha = 0.05$  จึงยอมรับสมมติฐาน นั่นคือผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

**ตารางที่ 4.30** พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามอาชีพ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F-value	P-value
ระหว่างกลุ่ม	5	1.774	0.355	2.359	0.041*
ภายในกลุ่ม	270	40.598	0.150		
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>275</b>	<b>42.371</b>			

\* P < 0.05

จากตารางที่ 4.30 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามอาชีพ ค่า P-value = 0.041 ซึ่งน้อยกว่าค่า  $\alpha = 0.05$  จึงปฏิเสธสมมติฐาน นั่นคือผู้สูงอายุที่มีอาชีพแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองแตกต่างกัน อย่างน้อย 1 คู่ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างโดยวิธีการ LSD รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 4.31

**ตารางที่ 4.31** การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามอาชีพ เป็นรายคู่

อาชีพ	ข้าราชการบ้าน นาย	ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว	รับจ้าง	เกษตรกรและยังคง ทำงาน	เกษตรกรแต่ให้ผู้อื่นทำ	ว่างงาน / ไม่ได้ทำงาน	อื่น ๆ
$\bar{X}$	4.22	3.98	3.74	3.96	3.90	3.80	3.91
ข้าราชการบ้านนาย	4.22						
ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว	3.98						
รับจ้าง	3.74						
เกษตรกรและยังคงทำงาน	3.96		0.22*			0.16*	
เกษตรกรแต่ให้ผู้อื่นทำ	3.90						
ว่างงาน / ไม่ได้ทำงาน	3.80						
อื่น ๆ	3.91						

\* แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4.31 พบว่า ผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพเกษตรกรและยังคงทำงานมีพฤติกรรมการดูแลตนเองแตกต่างจากผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพรับจ้างและผู้สูงอายุที่ว่างงาน / ไม่ได้ทำงาน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

**ตารางที่ 4.32** พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามสถานภาพ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F-value	P-value
ระหว่างกลุ่ม	4	0.114	0.028	0.182	0.947
ภายในกลุ่ม	271	42.258	0.156		
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>275</b>	<b>42.371</b>			

จากตารางที่ 4.32 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามสถานภาพ ค่า P-value = 0.947 ซึ่งมากกว่าค่า  $\alpha = 0.05$  จึงยอมรับสมมติฐาน นั่นคือ ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

**ตารางที่ 4.33** พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F-value	P-value
ระหว่างกลุ่ม	5	2.277	0.455	3.067	0.010*
ภายในกลุ่ม	270	40.094	0.148		
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>275</b>	<b>42.371</b>			

\* P < 0.05

จากตารางที่ 4.33 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ค่า P-value = 0.010 ซึ่งน้อยกว่าค่า  $\alpha = 0.05$  จึงปฏิเสธสมมติฐาน นั่นคือผู้สูงอายุที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองแตกต่างกัน อย่างน้อย 1 คู่ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างโดยวิธีการ Dunnett'T3 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 4.34

**ตารางที่ 4.34** การทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน เป็นรายคู่

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (บาท)	ต่ำกว่า 5,000	5,000-10,000	10,001-20,000	20,001-30,000	มากกว่า 30,000	ไม่มีรายได้
$\bar{x}$	3.92	3.93	3.84	4.03	4.08	3.67
ต่ำกว่า 5,000	3.92					
5,000-10,000	3.93					
10,001-20,000	3.84					
20,001-30,000	4.03					
มากกว่า 30,000	4.08					0.41*
ไม่มีรายได้	3.67					

จากตารางที่ 4.34 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนมากกว่า 30,000 บาท มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองแตกต่างกับผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

**ตารางที่ 4.35** พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามแหล่งที่มาของรายได้

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F-value	P-value
ระหว่างกลุ่ม	6	1.564	0.261	1.718	0.117
ภายในกลุ่ม	269	40.807	0.152		
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>275</b>	<b>42.371</b>			

จากตารางที่ 4.35 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามแหล่งที่มาของรายได้ ค่า P-value = 0.117 ซึ่งมากกว่าค่า  $\alpha = 0.05$  จึงยอมรับสมมติฐาน นั่นคือผู้สูงอายุที่มีแหล่งที่มาของรายได้แตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

**ตารางที่ 4.36** พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามลักษณะครอบครัว

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F-value	P-value
ระหว่างกลุ่ม	2	0.613	0.307	2.004	0.137
ภายในกลุ่ม	273	41.758	0.153		
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>275</b>	<b>42.371</b>			

จากตารางที่ 4.36 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามลักษณะครอบครัว ค่า P-value = 0.137 ซึ่งมากกว่าค่า  $\alpha = 0.05$  จึงยอมรับสมมติฐาน นั่นคือผู้สูงอายุที่มีลักษณะครอบครัวแตกต่างกันมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

**ตารางที่ 4.37** พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง จำแนกตามภาวะสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ (ณ วันที่เก็บข้อมูล)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F-value	P-value
ระหว่างกลุ่ม	3	1.321	0.440	2.918	0.035*
ภายในกลุ่ม	272	41.050	0.151		
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>275</b>	<b>42.371</b>			

จากตารางที่ 4.37 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ จำแนกตามภาวะสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ (ณ วันที่เก็บข้อมูล) ค่า F-value = 2.918 ซึ่งมากกว่าค่าจากการเปิดตารางสถิติ  $F = 2.60$  และค่า P-value = 0.035 ซึ่งน้อยกว่าค่า  $\alpha = 0.05$  จึงปฏิเสธสมมติฐาน จึงทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่ (Post Hoc Test) โดยวิธีการ LSD แต่เนื่องจากผลการวิเคราะห์ไม่แสดงผลความแตกต่างของค่าเฉลี่ย จึงทำการสรุปโดยใช้ผลของ ANOVA Test (F-Test) นั่นคือ ผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพร่างกาย (ณ วันที่เก็บข้อมูล) แตกต่างกัน มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของตนเองแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05