

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์และความสามารถในการทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ และการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ เป็นผู้สูงอายุที่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดนครสวรรค์ ทำการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 200 ราย โดยมีคุณสมบัติเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีการรับรู้ วัน เวลา สถานที่และบุคคลปกติ โดยใช้แบบประเมิน Mental Status Questionnaire ของคาน และคณะ (Kahn et al. , 1960) และยินยอมให้เข้าร่วมมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ (Health-Promotion Lifestyle Profile II) ของวอล์คเกอร์ (S. N. Walker, Personal Communication, January 13, 1999) ประกอบด้วย ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ กิจกรรมทางกาย การเจริญทางจิตวิญญาณ การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การจัดการกับความเครียด และการบริโภคอาหาร จำนวน 51 ข้อ มีลักษณะมาตราส่วน ประมาณค่า 4 อันดับ ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องในการแปล (back translation) และหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้วิธีการวัดซ้ำ (test-retest) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .85 ส่วนที่ 3 แบบสัมภาษณ์การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 12 ข้อ มีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 3 อันดับ ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .90 และค่าความเชื่อมั่นโดยการวัดซ้ำเท่ากับ .89 เมื่อแบบสัมภาษณ์ทั้งหมดได้ผ่านขั้นตอนการตรวจสอบต่างๆเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for window

## ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 60-69 ปี มีจำนวนเพศหญิงมากกว่าเพศชาย สถานภาพสมรสคู่ การศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ผู้ที่มีรายได้มีจำนวนใกล้เคียงกับผู้ที่ไม่มียาได้เป็นของตนเอง ผู้ที่มีโรคประจำตัวมีจำนวนใกล้เคียงกับผู้ที่ไม่มียาโรคประจำตัว โรคประจำตัวที่พบมากที่สุด คือโรคกระดูกและกล้ามเนื้อ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ
2. กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมาก ส่วนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้
3. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ สถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับต่ำมาก ( $r_{pb} = .18$  และ  $.20$   $p < .05$ ) ส่วนการศึกษา และรายได้ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับต่ำ ( $r = .36$  และ  $.32$   $p < .001$ ) สำหรับอายุมีความสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับต่ำ ( $r = -.27$   $p < .001$ )
4. การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับปานกลาง ( $r = .53$   $p < .001$ )
5. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับต่ำมาก ( $r_{pb} = .15$   $p < .05$ ) สถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับต่ำ ( $r_{pb} = .33$   $p < .05$ ) การศึกษา และรายได้ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับต่ำ ( $r = .27$  และ  $.38$   $p < .001$ ) ส่วนอายุมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับต่ำ ( $r = -.41$   $p < .001$ )
6. การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อายุ และรายได้ สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 38.17 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เป็นแนวทางให้บุคลากรทางด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ ได้วางแผนหารูปแบบในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสมมากขึ้น
2. เป็นแนวทางด้านการศึกษาพยาบาลในการจัดการเรียนการสอน ในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

3. เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการศึกษาวิจัยทางการแพทย์ด้านการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในอันที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากขึ้น

### การนำผลการวิจัยไปใช้

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

#### ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1. ควรจัดให้มีการให้ความรู้ และวิธีการในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และกิจกรรมทางกาย เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้ถึงประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ให้สามารถนำไปปฏิบัติมากขึ้น และคงไว้ซึ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ปฏิบัติอยู่ ทั้งนี้โดยคำนึงถึงปัจจัยส่วนบุคคล เช่น อายุ ระดับการศึกษา ของผู้สูงอายุร่วมด้วย

2. ควรมีการให้คำแนะนำในเรื่องของประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับครอบครัว หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุ รวมถึงชุมชน ในอันที่จะช่วยกันส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ

3. ควรให้ความสนใจในการดูแลช่วยเหลือการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุมากๆ เนื่องจากพบว่าในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุมากจะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพต่ำ

4. ควรจัดให้มีโครงการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุ โดยให้ทราบถึงประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และวิธีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้มีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ไปจนถึงวัยสูงอายุ

#### ด้านการศึกษาพยาบาล

ควรจัดให้มีการเรียนการสอน ในเรื่องของการส่งเสริมพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ รวมถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ สำหรับบุคลากรทางด้านสุขภาพทุกหลักสูตร โดยเฉพาะบุคลากรทางด้านสุขภาพที่ทำงานในชุมชน เพื่อให้สามารถนำไปใช้ในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนได้

#### ด้านการบริหารการพยาบาล

ผู้บริหารทางการแพทย์หรือผู้บริหารที่เกี่ยวข้องการดูแลผู้สูงอายุ ควรมีนโยบายและให้ความสำคัญในการพัฒนาบทบาทและความสามารถของบุคลากรทางการแพทย์ ในการดูแล

และส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุ ให้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มากขึ้นและต่อเนื่อง โดยการจัดอบรมหรือสัมมนาวิชาการแก่บุคลากร เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญและนำแนวความคิดด้านการส่งเสริมสุขภาพไปประยุกต์ใช้ในการให้คำแนะนำ และช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ควรให้การสนับสนุนช่วยเหลือโครงการ ในอันที่จะช่วยในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของกำลังคน หรืองบประมาณต่างๆ

### ข้อจำกัดของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์เท่านั้น ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ไม่สามารถนำไปอ้างอิงถึงประชากรสูงอายุในจังหวัดอื่นได้
2. แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เนื่องจากเป็นเครื่องมือที่ได้นำมาจากต่างประเทศ และมีข้อจำกัดในการดัดแปลงข้อคำถาม ซึ่งข้อคำถามบางข้ออาจไม่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของคนในสังคมไทย
3. แบบสัมภาษณ์การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เป็นเครื่องมือใหม่ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นการวัดการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม จึงไม่สามารถบอกได้ว่าผู้สูงอายุมีการรับรู้ประโยชน์ในแต่ละกิจกรรมเป็นอย่างไร

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปคือ

1. ควรมีการศึกษาหารูปแบบการส่งเสริมการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ
2. จากผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ สามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้เพียงร้อยละ 28.42 ดังนั้นจึงควรศึกษาปัจจัยอื่นๆ ตามแนวความคิดของเพนเดอร์ (Pender, 1996) เพิ่มเติม
3. ควรมีการใช้ข้อมูลเชิงคุณภาพเพิ่มเติม เช่น จากการสังเกต เพื่อให้ได้ข้อมูลในเชิงลึกมากขึ้น ในอันที่จะเป็นประโยชน์ในการสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
4. ควรมีการพัฒนาปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสมกับคนไทยมากขึ้น และควรมีการศึกษารับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในแต่ละกิจกรรม