

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย เพื่อศึกษาการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลาน และทดสอบอำนาจในการทำนายของการดูแลตนเอง ซึ่งประกอบด้วย การดูแลตนเองด้านโภชนาการ ด้านการขับถ่าย ด้านการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อน ด้านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการมีเวลาเป็นส่วนตัว ด้านการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล และด้านการจัดการกับความเครียด รวมถึงปัจจัยพื้นฐานด้านภาวะสุขภาพ และประสบการณ์ในการเลี้ยงดูหลานต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลาน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นผู้ดูแลหลักในการเลี้ยงดูหลานในจังหวัดสุราษฎร์ธานี เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 195 ราย ใช้การประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยคำนวณจากสูตรวิเคราะห์อำนาจการทดสอบสถิติที่ศึกษาของ โคลเฮน (Cohen, 1988) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองระหว่างวันที่ 1 ถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2547 โดยการสอบถามกลุ่มตัวอย่างตามเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยซึ่งประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบประเมินการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลาน และ 3) แบบประเมิน คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลาน

ข้อมูลที่ได้ถูกประมวลโดยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC version 11.5 และได้ทำการวิเคราะห์โดยใช้สถิติดังนี้ 1) ข้อมูลส่วนบุคคลวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2) ระดับการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน รวมทั้งได้แจกแจงความถี่ของกลุ่มตัวอย่างตามระดับของการดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิตทั้งโดยรวมและรายด้าน 3) หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเอง แต่ละด้านและปัจจัยพื้นฐานกับคุณภาพชีวิตวิเคราะห์โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และ 4) อำนาจในการทำนายของการดูแลตนเองแต่ละด้านและปัจจัยพื้นฐานต่อคุณภาพชีวิตวิเคราะห์โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยสหสัมพันธ์พหุแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุเฉลี่ย 66.08 ปี สถานภาพสมรสคู่ ไม่มีโรคประจำตัว จบการศึกษาระดับประถมศึกษา และยังประกอบอาชีพ มีรายได้พอใช้จ่าย ซึ่งส่วนใหญ่ได้รับจากบุตรหลาน และจากอาชีพ กลุ่มตัวอย่างทุกคนอาศัยอยู่กับบุตรหลาน ซึ่งมีสมาชิก

ในครอบครัวเฉลี่ย 5 - 6 คน มีหลานที่เลี้ยงดูเฉลี่ย 1 - 2 คน โดยที่หลานมีอายุเฉลี่ย 2.95 ปี ผู้สูงอายุมีประสบการณ์ในการเลี้ยงหลานโดยเฉลี่ย 5.59 ปี โดยที่ส่วนใหญ่จะเลี้ยงดูหลานร่วมกับบิดามารดาของหลาน และดูแลหลานในเรื่องการรับประทานอาหาร การดูแลสุขภาพส่วนบุคคล การดูแลสุขภาพและป้องกันอุบัติเหตุ ตามลำดับ รวมทั้งเต็มใจเลี้ยงดูหลานโดยที่ไม่ได้รับค่าตอบแทนใด ๆ

2. การดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลานอยู่ในระดับปานกลางทั้งโดยรวมและรายด้าน

3. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลานโดยรวมอยู่ในระดับสูง และเมื่อพิจารณารายละเอียดตามองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตพบว่า คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับสูง ส่วนคุณภาพชีวิตด้านร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง

4. ตัวแปรที่สามารถทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลาน คือ การดูแลตนเองด้านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการมีเวลาเป็นส่วนตัว และการดูแลตนเองด้านการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล สามารถทำนายความแปรปรวนของคุณภาพชีวิตได้ร้อยละ 48 ( $R^2_{adj} = .48, p < .01$ ) โดยที่การดูแลตนเองด้านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการมีเวลาเป็นส่วนตัวเป็นตัวแปรที่ทำนายคุณภาพชีวิตได้มากที่สุด คือร้อยละ 42 ( $R^2_{adj} = .42, p < .01$ )

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยที่พบว่า การดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลานอยู่ในระดับปานกลาง และการดูแลตนเองด้านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการมีเวลาเป็นส่วนตัว การดูแลตนเองด้านการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล สามารถร่วมกันทำนายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลาน ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยดังกล่าวไปใช้ ดังนี้

#### 1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1.1 ในการดูแลผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลานในชุมชน ควรคำนึงถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตดังกล่าว และสนับสนุนให้สอดคล้องกับวิถีชีวิต และบริบทความเป็นอยู่ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติการดูแลตนเองได้อย่างเพียงพอ ต่อเนื่อง อันจะส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระยะยาวต่อไป เช่น สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมของครอบครัวและชุมชนตามความถนัด จัดให้มีการรวมกลุ่มแลกเปลี่ยนความรู้กับเพื่อนวัยเดียวกัน หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จัดให้บริการและให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัย การดูแลสุขภาพขณะสุขภาพดีและเจ็บป่วย มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับบริการตรวจสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง

1.2 ในการจัดระบบการพยาบาลเพื่อดูแลสุขภาพครอบครัวและชุมชน ที่มีผู้สูงอายุ กลุ่มนี้ ควรให้มีระบบการประเมินข้อมูลเพื่อให้ทราบปัญหาและชีวิตความเป็นอยู่อย่างแท้จริงของผู้สูงอายุกลุ่มดังกล่าว แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ หาแนวทางในการส่งเสริมการปฏิบัติการดูแลตนเองด้านต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีพัฒนาการในการดูแลตนเองที่เหมาะสมต่อไป

## 2. ด้านบริหารการพยาบาล

ควรสนับสนุนให้บุคลากรด้านการพยาบาลในทุกระดับได้ทราบถึงการดูแลตนเองและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มนี้ เพื่อที่จะสามารถนำไปเป็นแนวทางในการวางแผนให้การปฏิบัติการพยาบาลแก่ผู้สูงอายุที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

## 3. ด้านการศึกษาพยาบาล

สถาบันการศึกษาพยาบาลและสาธารณสุข ควรสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลาน เน้นให้เห็นความสำคัญของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตแก่นักศึกษา เพื่อที่จะสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อดูแลผู้สูงอายุกลุ่มดังกล่าวเมื่อจบการศึกษาต่อไป

## 4. ด้านการวิจัย

4.1 ควรมีการศึกษาถึงการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลานในเชิงคุณภาพ เพื่อให้ทราบรายละเอียดของกิจกรรมการดูแลตนเองและปัจจัยต่าง ๆ ที่สนับสนุนและขัดขวางการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

4.2 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการศึกษาดังกล่าวระหว่างผู้สูงอายุทั่วไป และผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลาน เพื่อให้ทราบความแตกต่างของระดับการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิต รวมถึงความสัมพันธ์และอำนาจในการทำนายของการดูแลตนเองต่อคุณภาพชีวิต เพื่อประโยชน์ในการนำไปใช้มากยิ่งขึ้น

### ข้อจำกัดในการวิจัย

การศึกษานี้ เป็นการศึกษากลุ่มตัวอย่างของผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลาน และมีลักษณะเฉพาะคือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุตอนต้น เพศหญิง มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงไม่มีโรคประจำตัว มีหน้าที่หลักในการเลี้ยงดูหลานวัยก่อนเรียน และอาศัยอยู่ร่วมกับบุตรหลานในลักษณะครอบครัวขยายที่มีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ผลการศึกษานี้จึงอาจมีข้อจำกัดในการนำไปอ้างอิงถึงประชากรผู้สูงอายุทั่วไปหรือประชากรผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลานโดยภาพรวมได้

นอกจากนี้เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยส่วนที่ 2 คือ แบบประเมินการดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลาน ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นครั้งแรกตามกรอบแนวคิดการดูแลตนเอง

ของโอเร็ม (Orem, 2001) อาจจะไม่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในสังคมไทย ซึ่งมีค่านิยมการดูแลตนเองน้อยกว่าสังคมตะวันตก