

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ ตามตัวแปรเพศ และอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการสอบถามด้วยตนเอง และผู้สูงอายุตอบกลับคืนมาจำนวน 349 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 87.25

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติที่ใช้ทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Science X) ของสถาบันคอมพิวเตอร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คำนวณหาค่าร้อยละค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบความแตกต่างของการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุตามตัวแปรเพศ ด้วยการทดสอบค่า "ที" (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way Analysis of Variance) และทดสอบเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe'test) แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์โดยแบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปส่วนตัวของผู้สูงอายุ
- ตอนที่ 2 การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
- ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุระหว่างผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิง
- ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุระหว่างผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมต่างกัน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวทั่วไปของผู้สูงอายุ
ผู้วิจัยนำข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของ
ข้อมูลเป็นรายชื่อ ปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังตารางที่ 1-12

ตารางที่ 1 จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษาที่จบ
และอาชีพเดิม

รายการ	ผู้สูงอายุทั้งหมด		ผู้สูงอายุชาย		ผู้สูงอายุหญิง	
	จำนวน (N=349)	ร้อยละ	จำนวน (N=165)	ร้อยละ	จำนวน (N=184)	ร้อยละ
อายุ						
60-64 ปี	110	31.52	46	27.88	64	34.78
65-69 ปี	95	27.22	36	21.82	59	32.07
70-74 ปี	90	25.80	55	33.33	35	19.02
75-79 ปี	29	8.30	15	9.09	14	7.61
80-84 ปี	18	5.20	8	4.85	10	5.43
85 ปีขึ้นไป	7	2.00	5	3.03	2	1.09
ระดับการศึกษาที่จบ						
ระดับประถมศึกษา	72	20.63	31	18.78	41	22.28
ระดับมัธยมศึกษา	147	42.12	77	46.67	70	38.04
ระดับอุดมศึกษา	94	26.93	50	30.30	44	23.91

ตารางที่ 1 (ต่อ)

รายการ	ผู้สูงอายุทั้งหมด		ผู้สูงอายุชาย		ผู้สูงอายุหญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	(N=349)		(N=165)		(N=184)	
อาชีพเดิม						
รับจ้างทั่วไป	21	6.02	8	4.85	13	7.07
เกษตรกรรม	15	4.30	6	3.64	9	4.89
กิจการส่วนตัว	59	16.91	18	10.91	41	22.28
รับราชการ	164	46.99	94	56.97	70	38.04
รัฐวิสาหกิจ	43	12.32	26	15.76	17	9.24
เอกชน	17	4.87	7	4.24	10	5.43
อื่นๆ	10	2.87	5	3.03	5	2.72
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	20	5.73	1	0.61	19	10.33

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-64 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.80 รองลงมาคืออายุระหว่าง 65-69 ปี ร้อยละ 26.90 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 42.12 รองลงมาคือ ระดับอุดมศึกษา ร้อยละ 26.93 สำหรับอาชีพเดิมส่วนใหญ่รับราชการ รองลงมาคือ กิจการส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 46.99 และ 16.91 ตามลำดับ

เมื่อจำแนกตามเพศพบว่า ผู้สูงอายุชายส่วนใหญ่อายุ 70-74 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมาอายุ 60-64 ปี คิดเป็นร้อยละ 27.88 ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบระดับมัธยมศึกษาคิดเป็นร้อยละ 46.67 รองลงมาจบระดับอุดมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 30.30 อาชีพเดิมส่วนใหญ่รับราชการ รองลงมาคือ รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 56.97 และ 15.76 ตามลำดับ

ผู้สูงอายุหญิงส่วนใหญ่อายุ 60-64 ปี รองลงมาอายุ 65-69 ปี คิดเป็นร้อยละ 34.78 และ 32.07 ตามลำดับ ระดับการศึกษาส่วนใหญ่จบระดับมัธยมศึกษา รองลงมาคือระดับอุดมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 38.04 และ 23.91 ตามลำดับ ส่วนอาชีพเดิมส่วนใหญ่รับราชการ รองลงมาคือ กิจการส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 38.04 และ 22.28 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 จำนวนและค่าร้อยละของเหตุจูงใจที่สมัครเป็นสมาชิก สถานภาพสมรส ประวัติการศึกษา อาชีพหลัก สาเหตุที่เลิกอาชีพหลัก ลักษณะการเข้านอน ปริมาณการนอนหลับ และการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในปัจจุบัน

รายการ	จำนวน (N=349)	ร้อยละ
เหตุจูงใจที่สมัครเป็นสมาชิก		
เพื่อนบ้านชักชวนมา	82	23.50
บุตรหลานแนะนำ	10	2.90
แพทย์หรือพยาบาลแนะนำ	31	8.90
ด้วยความสมัครใจและสนใจเอง	196	56.20
อื่นๆ	30	8.60
สถานภาพสมรส		
โสด	24	6.90
สมรส	220	63.00
ม้าย	93	26.60
หย่าร้าง	12	3.40
ประวัติการศึกษา		
เรียน	313	89.60
ไม่ได้เรียน	36	10.30
อ่านไม่ออก เขียนไม่ได้	27	7.70
อ่านออก เขียนได้	9	2.60

ตารางที่ 2 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (N=349)	ร้อยละ
อาชีพหลัก		
ทำ	73	20.90
ไม่ทำ	276	79.10
สาเหตุที่เลิกอาชีพหลัก		
มีปัญหาสุขภาพ	38	10.90
เกษียณอายุ	189	54.20
มีบุตรหลานทำแทน	33	9.50
อื่นๆ	41	11.70
ลักษณะการเข้านอน		
นอนตึก ตื่นสาย	25	7.20
นอนตึก ตื่นเช้า	173	49.60
นอนหัวค้ำ ตื่นสาย	2	0.60
นอนหัวค้ำ ตื่นเช้า	149	42.70
ปริมาณการนอนหลับ		
เพียงพอ	302	86.50
ไม่เพียงพอ	47	13.50
ปัจจุบันการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
ออกกำลังกายทุกวัน	239	68.50
1-2 ครั้ง/สัปดาห์	92	26.40
ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเลย	18	5.20

จากตารางที่ 2 พบว่า เหตุจูงใจที่ทำให้ผู้สูงอายุเข้าเป็นสมาชิกในชมรม คือ ผู้สูงอายุมีความสนใจสมัครใจด้วยตนเองถึงร้อยละ 56.20 และมีเพื่อนบ้านชักชวนให้มาร่วมในชมรม ร้อยละ 23.50 สถานภาพสมรสของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สมรสถึงร้อยละ 62.80 เป็นม้าย ร้อยละ 26.60 โสด ร้อยละ 7.20 และการหย่าร้างเพียงร้อยละ 3.40

เมื่อพิจารณาประวัติการศึกษาของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากเรียนหนังสือ ร้อยละ 89.60 ในขณะที่มีผู้สูงอายุบางส่วนไม่ได้เรียนหนังสือถึงร้อยละ 10.30 โดยอ่านไม่ออก เขียนไม่ได้ ร้อยละ 7.70 และอ่านออก เขียนได้ เพียงร้อยละ 2.60

แต่ในปัจจุบันสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุส่วนมากไม่ได้ประกอบอาชีพ ร้อยละ 79.10 และที่ยังประกอบอาชีพอยู่มีเพียง ร้อยละ 20.90 สาเหตุส่วนใหญ่ที่เลิกประกอบอาชีพคือ การเกษียณอายุ ร้อยละ 54.20 นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอื่นๆ เช่น เบื่อระบบงาน สามีและบุตร หลานให้เลิก งานเครียดมาก เดินทางไปลำบาก และอายุเฒ่ามากขึ้นรวมร้อยละ 11.70 และผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพอีกร้อยละ 10.90

ลักษณะการเข้านอนของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากจะเข้านอนเวลาดึก ตั้งแต่เช้า ร้อยละ 49.60 รองลงมาคือ นอนเวลาหัวค่ำ ตั้งแต่เช้า ร้อยละ 42.70 และมีเพียงส่วนน้อยที่นอนเวลาดึก ตั้งแต่สาย ร้อยละ 7.20

นอกจากนี้ปริมาณความต้องการในการนอน พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกต่อปริมาณของการเข้านอนเพียงพอ ร้อยละ 86.50

ในปัจจุบันผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำทุกวัน มีถึงร้อยละ 68.20 ออกกำลังกาย 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 26.40 และไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเลย ร้อยละ 5.20

ตารางที่ 3 จำนวนและค่าร้อยละของอุปนิสัยการรับประทานอาหาร จำนวนมื้อของอาหารหลัก รสชาติของอาหารที่ชอบ ประเภทของอาหารที่ชอบ ประวัติการเจ็บป่วยในช่วง 6 เดือน การตรวจสุขภาพ วิธีเดินทางไปสถานที่ต่างๆ การขับถ่ายอุจจาระ และความกังวลของผู้สูงอายุ

รายการ	จำนวน (N=349)	ร้อยละ
อุปนิสัยการรับประทานอาหาร		
ไม่เลือกประเภทอาหาร	253	72.50
เลือกประเภทเฉพาะอาหารที่ชอบ	96	27.50
จำนวนมื้อของอาหารหลัก		
1 มื้อ	5	1.40
2 มื้อ	86	24.60
3 มื้อ	233	66.80
มากกว่า 3 มื้อ	25	7.20
รสชาติของอาหารที่ชอบ		
รสจืด	38	10.90
รสขรรมตา	235	67.30
รสเผ็ด	29	8.30
รสเค็ม	20	5.70
รสเปรี้ยว	15	4.30
รสหวาน	12	3.40
รสขม	—	—

ตารางที่ 3 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (N=349)	ร้อยละ
ประเภทของอาหารที่ชอบ (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)		
เนื้อสัตว์	237	67.91
นม	143	40.97
ไข่	145	41.55
ผักทุกชนิด	304	87.11
ผลไม้ทุกชนิด	274	78.51
แป้ง ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว	169	48.42
อื่นๆ	5	1.43
ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมาต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล		
เคย	46	13.20
ไม่เคย	303	86.80
ถ้าเคยเป็นจำนวนกี่ครั้ง		
1 ครั้ง	28	8.00
2 ครั้ง	8	2.30
3 ครั้ง	3	0.90
4 ครั้ง	2	0.60
5 ครั้ง	5	1.40
ตรวจสอบสุขภาพเมื่อเข้าสู่อายุ 60 ปี		
เคย	238	68.20
ไม่เคย	111	31.80

ตารางที่ 3 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (N=349)	ร้อยละ
จำนวนครั้งของการตรวจสอบ		
ปีละครั้ง	153	43.80
2 ครั้ง/ปี (ทุก 6 เดือน)	47	13.50
2-3 ปี/ครั้ง	34	9.70
อื่นๆ	5	1.40
วิธีเดินทางไปสถานที่ต่างๆ		
เดินไปยังสถานที่ใกล้ๆ	25	7.20
ขับรถไปเอง	27	7.70
ไปแท็กซี่	13	3.70
ลูกหลานขับรถไปรับไปส่ง	25	7.20
ไปรถเมล์	204	58.50
อื่นๆ	55	15.80
การขยับถ่ายออกจากระ		
ทุกวัน สม่่าเสมอ	249	71.30
ไม่ทุกวัน แต่สม่่าเสมอ	58	16.60
ไม่แน่นอน เอาแน่ไม่ได้	42	12.00
ความกังวลของผู้สูงอายุ		
เคย	243	69.63
ไม่เคย	106	30.37

จากตารางที่ 3 พบว่า อุปนิสัยการรับประทานอาหารของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ร้อยละ 72.50 จะไม่เลือกประเภทของอาหารที่รับประทาน และเพียงส่วนน้อย ร้อยละ 27.50 ที่มีการเลือกประเภทของอาหารเฉพาะที่ชอบรับประทาน

ส่วนเรื่องจำนวนมื้อของอาหารหลักที่รับประทานในแต่ละวัน พบว่า ส่วนมาก รับประทานอาหารเป็นเวลา 3 มื้อ ร้อยละ 66.80 รองลงมาคือ 2 มื้อ ร้อยละ 24.60 และรับประทานอาหารมากกว่า 3 มื้อ ร้อยละ 7.20 เท่านั้น

รสชาติของอาหารที่ผู้สูงอายุชอบรับประทานมากที่สุดคือ รสชาติธรรมดา ร้อยละ 67.30 รองลงมาคือ รสจืด ร้อยละ 10.90 และรสเผ็ด ร้อยละ 8.30

ประเภทของอาหารหลักที่ผู้สูงอายุชอบ ได้แก่ อาหารประเภท ผัก ร้อยละ 87.11 ผลไม้ทุกชนิด ร้อยละ 78.51 และเนื้อสัตว์ ร้อยละ 67.91

ในช่วงระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุส่วนมากไม่เคยต้องเข้ารับการ รักษาตัวในโรงพยาบาล ร้อยละ 86.80 และมีเพียงส่วนน้อยที่เคยเข้ารับการ รักษาตัวใน โรงพยาบาลร้อยละ 13.20

สำหรับจำนวนครั้งที่เคยเข้ารับการ รักษา พบว่า ความถี่ที่ผู้สูงอายุเข้าพักรักษาตัว ในโรงพยาบาลมีตั้งแต่ 1 ครั้ง ร้อยละ 8.00 2 ครั้ง ร้อยละ 2.30 และ 5 ครั้ง ร้อยละ 1.40 และโรคที่เป็นสาเหตุให้ผู้สูงอายุต้องเข้ารับการ รักษาในโรงพยาบาลมากที่สุดคือ โรค ปวดกระดูก ข้อ กล้ามเนื้อ และหลัง ซึ่งเกิดจากอุบัติเหตุทั้งภายในและภายนอกบ้าน

ในขณะที่เดียวกันการตรวจสุขภาพเมื่อเข้าสู่อายุ 60 ปี ผู้สูงอายุจำนวนมาก ร้อยละ 68.20 ที่เคยทำการตรวจสุขภาพ อีกร้อยละ 31.80 ไม่เคยตรวจสุขภาพเลย ผู้ที่เคยทำการ ตรวจสุขภาพ ร้อยละ 43.80 ตรวจสุขภาพปีละครั้ง รองลงมาได้แก่ ทุก 6 เดือน และ 2-3 ปี/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 13.50 และ 9.70 ตามลำดับ

ผู้สูงอายุร้อยละ 58.50 เดินทางไปสถานที่ต่างๆ โดยรถเมล์ และที่เหลือใช้การเดินทางหลายๆ ทางด้วยกัน ได้แก่ รถรับจ้าง รถไฟ มีคนขับรถรับ-ส่ง และขับรถไปเอง

ในแง่การขับถ่ายอุจจาระของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ขับถ่ายอุจจาระทุกวัน สม่ำเสมอ ร้อยละ 71.30 แต่มีบางส่วนที่ขับถ่ายอุจจาระไม่ทุกวัน แต่สม่ำเสมอ และอีกจำนวนหนึ่งขับถ่ายอุจจาระไม่แน่นอน เอาแน่ไม่ได้ร้อยละ 16.60 และ 12.00 ตามลำดับ

สำหรับเรื่องความกังวลของผู้สูงอายุนั้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เคยมีความกังวลถึงร้อยละ 69.60 และไม่เคยกังวลเลย ร้อยละ 30.40

ตารางที่ 4 จำนวนและค่าร้อยละของนิสัยส่วนตัว

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
นิสัยส่วนตัว (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)		
รักสนุก ชอบเข้าสังคม พูดคุยเก่ง	219	62.75
แม้อายุของท่านจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แต่ท่านยังมีความรู้สึก ว่าตนเองมีค่าต่อครอบครัวและสังคม	272	77.94
ชอบทำอะไรด้วยตนเองมากกว่าการขอความช่วยเหลือ จากผู้อื่น	312	89.40
เมื่อคุณหนึ่งหรือละครท่านจะเข้าถึงอารมณ์ของผู้แสดงได้ดี เป็นที่ปรึกษาหารือของบุตรหลานได้	165	47.28
291	83.38	
ชอบทำงานมากกว่าอยู่เฉยๆ	296	84.81
เพื่อนๆ ขอความช่วยเหลือจากท่านมักจะไม่เคยตอบปฏิเสธ	286	81.95
เมื่อมีการประชุมในชมรม ท่านมักจะไม่เห็นด้วยกับข้อเสนอ ของกลุ่มบ่อยครั้ง	29	8.31
ท่านมักพูดคุยชื่นชมสมาชิกในครอบครัวของท่านให้ผู้อื่นฟัง เสมอ	136	38.97
ลูกหลานหรือญาติกลับบ้านผิดเวลา ท่านจะโทรค้นหหรือตาม จากคนรู้จักทันที	131	37.54
ถ้าลูกหลานพูดไม่ถูกใจ ท่านจะต่อว่าทันที	113	32.38
ถ้าของใช้ส่วนตัวของท่านหาย ท่านจะต้องหาคนที่เอาของ ใช้ของท่านไปให้ได้ ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดก็ตาม	89	25.50
เมื่อท่านป่วย ท่านจะอดทนรอให้คนที่ท่านรักพาท่านส่ง โรงพยาบาลเท่านั้น	44	12.61
ท่านรู้สึกไม่มั่นใจ เมื่อต้องแสดงความคิดเห็นส่วนตัวของ ท่านต่อการประชุมในชมรม	52	14.90

ตารางที่ 4 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
นิสัยส่วนตัว (ต่อ)		
เมื่อมีปัญหภายในบ้านของท่าน ท่านไม่สามารถแก้ไข ปัญหาเฉพาะหน้าได้ทันที	38	10.89
ถ้าท่านพบสิ่งของผู้อื่นลืมไว้ในชมรม ท่านจะถือว่าไม่ใช่ ธุระของท่าน	30	8.60
ท่านมักจะซื้อเสื้อผ้า หรือของใช้ส่วนตัวที่ท่านชอบเสมอ	187	53.58
ถ้ามีการจัดกิจกรรมกลุ่มในชมรม ท่านมักจะทำเสร็จเป็น คนสุดท้าย	34	9.74
ท่านชอบใช้เวลาว่างในการนอนหลับ เพื่อสุขภาพที่ดีของ ท่านเอง	143	40.97
ถ้าท่านได้รับมอบหมายงานจากชมรมผู้สูงอายุ ท่านจะ คอยติดตามและทำให้สำเร็จลุล่วงไป	259	74.21
ท่านรู้สึกว่าสมาชิกในชมรมไม่เป็นมิตรต่อท่านเท่าที่ควร	15	4.30
อื่นๆ	4	1.15

จากตารางที่ 4 พบว่า นิสัยส่วนตัวของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะมีลักษณะพูดน้อย ชอบอยู่คนเดียว คิดคนเดียวมากกว่า ร้อยละ 89.40 รองลงมาคือ ลักษณะคล่องแคล่ว ร้อยละ 84.81 และลักษณะสุขภาพที่แข็งแรง ไม่ชอบขัดคอใคร ร้อยละ 83.38

ตารางที่ 5 จำนวนและค่าร้อยละของโลกทัศน์ของผู้สูงอายุ

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
โลกทัศน์ของผู้สูงอายุ (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)		
มองดูชีวิตที่ผ่านมาแล้วรู้สึกพอใจ	246	70.49
ถ้าเปลี่ยนได้ ก็จะไม่คิดเปลี่ยนแปลง	101	28.94
คิดว่าได้ทุกอย่างทุกอย่างที่หวังในชีวิตแล้ว	206	59.03
พบอุปสรรคมากมายแต่แก้มาได้ตลอด	158	45.27
รู้สึกมีความสุขเท่าๆ กับเมื่อตอนหนุ่มสาว	131	37.54
คิดว่าชีวิตต่อไปน่าจะมีความสุขมากกว่านี้	86	24.64
คิดว่าระยะนี้เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดของชีวิตโดยทั่วๆ ไป	217	62.18
เมื่อเปรียบเทียบกับระยะเวลาที่ผ่านมาทั้งหมด รู้สึกว่า ชีวิตยังน่าตื่นเต้นอยู่	83	23.78
รู้สึกพอใจกับสภาพของทุกสิ่งขณะนี้	246	70.49
รู้สึกเหมือนมาถึงจุดสุดยอดของชีวิตแล้ว ทั้งชีวิตส่วนตัว การงาน ครอบครัวและสังคม	194	55.59
รู้สึกมีอิสระ อยู่บนเส้นทางของตัวเองดี	264	75.64
รู้สึกเหนื่อย กระสับกระส่าย ไม่สงบ*	28	8.02
รู้สึกเหงา อ้างว้าง เปล่าเปลี่ยว*	25	7.16
รู้สึกเบื่อหน่าย*	33	9.46
รู้สึกท้อแท้ เศร้า หมดหวัง*	24	6.88
อื่นๆ*	18	5.16

* หมายถึง โลกทัศน์ของผู้สูงอายุด้านลบ

จากตารางที่ 5 พบว่า โลกทัศน์ของผู้สูงอายุส่วนใหญ่รู้สึกมีอิสระอยู่บนเส้นทางของตัวเองดี ร้อยละ 75.64 มองคชชีวิตที่ผ่านมาแล้วรู้สึกพอใจ ร้อยละ 70.49 และรู้สึกพอใจกับสภาพของทุกสิ่งขณะนี้ ร้อยละ 70.49 เช่นกัน

ตารางที่ 6 จำนวนและค่าร้อยละของการปฏิบัติของผู้สูงอายุเมื่อมีอาการป่วยหนัก แหล่งความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง และการแก้ปัญหาเกี่ยวกับการขับถ่าย
อุจจาระ

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
การปฏิบัติตัวเมื่อมีอาการป่วยหนัก (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)		
รักษากับแพทย์แผนปัจจุบัน	340	97.42
ใช้ยาที่เตรียมไว้ที่บ้านรักษาเอง	25	7.16
รักษาแผนโบราณ	24	6.88
ใช้วิธีทางไสยศาสตร์	2	0.57
ซื้อยารับประทานเอง	36	10.32
อื่นๆ	1	0.29
แหล่งความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)		
วิทยุ	186	53.30
โทรทัศน์	227	65.04
การจัดนิทรรศการเผยแพร่ความรู้	84	24.07
หนังสือพิมพ์	163	46.70
นิตยสารหรือวารสารเกี่ยวกับสุขภาพ	171	49.00
บุคลากรทางสาธารณสุข เช่น แพทย์ พยาบาล ฯลฯ	183	52.44
อื่นๆ	61	17.48

ตารางที่ 6 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
การแก้ปัญหาเกี่ยวกับการขับถ่ายอุจจาระ		
ใช้ยาระบาย	54	54.00
สวนอุจจาระ	9	9.00
ปล่อยให้ถ่ายอุจจาระ	19	19.00
ทานผัก ผลไม้มากๆ	64	64.00
ดื่มน้ำมากๆ	70	70.00
ออกกำลังกาย	43	43.00
อื่นๆ	11	11.00

จากตารางที่ 6 พบว่า ในเรื่องการปฏิบัติของผู้สูงอายุเมื่อมีอาการเจ็บป่วยหนัก ส่วนมากผู้สูงอายุจะรับการรักษาที่แพทย์แผนปัจจุบัน มีเพียงส่วนน้อยที่ซื้อยามารับประทานเอง และใช้ยาที่เตรียมไว้ที่บ้านรักษาเอง โดยมีสัดส่วนร้อยละ 97.42, 10.32 และ 7.16 ตามลำดับ

ส่วนเรื่องแหล่งความรู้ข่าวสารต่างๆ ที่ผู้สูงอายุได้รับถ่ายทอดเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพตนเองนั้น สื่อที่นิยมแพร่หลายมากที่สุดคือ โทรทัศน์ ร้อยละ 65.04 รองลงมาคือ วิทยุ และบุคลากรทางสาธารณสุข เช่น แพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข คิดเป็นร้อยละ 53.30 และ 52.44 ตามลำดับ

สำหรับการแก้ปัญหาเกี่ยวกับการขับถ่ายอุจจาระของผู้สูงอายุนั้น ส่วนใหญ่เลือกการดื่มน้ำมากๆ ถึงร้อยละ 70.00 รองลงมาคือ รับประทานผัก ผลไม้มากๆ ร้อยละ 64.00

ตารางที่ 7 จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามเพศ และภารกิจประจำวัน

รายการ	ผู้สูงอายุทั้งหมด (N=349)		ผู้สูงอายุชาย (N=165)		ผู้สูงอายุหญิง (N=184)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ภารกิจประจำวัน (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)						
ซักผ้า	140	40.11	60	36.36	80	43.48
ทำความสะอาดบ้าน	186	53.30	86	52.12	100	54.35
ประกอบอาหาร	160	45.85	52	31.52	108	58.70
เลี้ยงเด็กหรือหลาน	85	24.36	44	26.67	41	22.28
ปลูกต้นไม้ ทำสวน	182	52.15	91	55.15	91	49.46
เฝ้าบ้าน	112	32.09	65	39.39	47	25.54
เลี้ยงสัตว์	81	23.21	44	26.67	37	20.11
ซื้อกับข้าว	144	41.26	54	32.73	90	48.91
รดน้ำ	79	22.64	31	18.79	48	26.09
อื่นๆ	73	20.92	40	24.24	33	17.93

จากตารางที่ 7 พบว่า ในเรื่องภารกิจประจำวันของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่คือ ทำความสะอาดบ้าน ร้อยละ 53.30 รองลงมาคือ การดูแลต้นไม้ ทำสวน ร้อยละ 52.15

เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า ผู้สูงอายุชายส่วนใหญ่มีภารกิจปลูกต้นไม้ ทำสวน ร้อยละ 55.15 ส่วนผู้สูงอายุหญิงมีภารกิจประกอบอาหาร ร้อยละ 58.70

ตารางที่ 8 จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามเพศ และกิจกรรมเวลาว่าง

รายการ	ผู้สูงอายุทั้งหมด		ผู้สูงอายุชาย		ผู้สูงอายุหญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	(N=349)		(N=165)		(N=184)	
กิจกรรมเวลาว่าง (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)						
อ่านหนังสือ	258	73.93	125	75.76	133	72.28
เลี้ยงเด็กหรือหลาน	20	5.73	6	3.64	14	7.61
ทำครัว	11	3.15	4	2.42	7	3.80
ฟังวิทยุ	239	68.48	111	67.27	128	69.57
ดูโทรทัศน์ หรือวิดีโอ	274	78.51	118	71.52	156	84.78
ทำงานบ้าน	37	10.60	14	8.48	23	12.50
เลี้ยงสัตว์	14	4.01	8	4.85	6	3.26
ทำสวน ปลูกต้นไม้	29	8.31	17	10.30	12	6.52
ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา	237	67.91	105	63.64	132	71.74
ท่องเที่ยว	190	54.44	76	46.06	114	61.96
เล่นการพนัน	2	0.57	1	0.61	1	0.54
ฟังเทศน์	196	56.16	82	49.70	114	61.96
ทำบุญ	251	71.92	101	61.21	150	81.52
สังสรรค์เพื่อนฝูง	226	64.76	98	59.39	128	69.57
เยี่ยมญาติพี่น้อง	174	49.86	62	37.58	112	60.87
อื่นๆ	43	12.32	13	7.88	30	16.30

จากตารางที่ 8 พบว่า กิจกรรมของผู้สูงอายุในเวลาว่าง ส่วนใหญ่คือ การดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ และทำบุญ โดยคิดเป็นร้อยละ 78.51, 73.93 และ 71.92 ตามลำดับ

เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า ผู้สูงอายุชายส่วนใหญ่พักผ่อนหย่อนใจโดยการอ่านหนังสือ และดูโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 75.76 และ 71.52 ตามลำดับ ส่วนผู้สูงอายุหญิงส่วนใหญ่พักผ่อนหย่อนใจโดยการดูโทรทัศน์ หรือ วิดีโอร้อยละ 84.78 และ 81.52 ตามลำดับ

ตารางที่ 9 จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามเพศ และกีฬาที่เล่นประจำก่อนอายุ 60 ปี

รายการ	ผู้สูงอายุทั้งหมด (N=349)		ผู้สูงอายุชาย (N=165)		ผู้สูงอายุหญิง (N=184)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
กีฬาที่เล่นประจำก่อนอายุ 60 ปี (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)						
วิ่ง	118	33.81	74	44.85	44	23.91
ว่ายน้ำ	64	18.34	29	17.58	35	19.02
กอล์ฟ	14	4.01	8	4.85	6	3.26
เทนนิส	20	5.73	16	9.70	4	2.17
บิงปอง	27	7.74	18	10.91	9	4.89
แบดมินตัน	66	18.91	28	16.97	38	20.65
ฟุตบอล	41	11.75	35	21.21	6	3.26
บาสเกตบอล	11	3.15	6	3.64	5	2.72
วอลเลย์บอล	8	2.29	4	2.42	4	2.17
ตะกร้อ	27	7.74	27	16.36	0	0.00
เปตอง	10	2.87	6	3.64	4	2.17
ไม่ชอบเล่นกีฬา	82	23.50	31	18.79	51	27.72
อื่นๆ	97	27.79	38	23.03	59	32.07

จากตารางที่ 9 พบว่า กีฬาที่เล่นประจำในช่วงก่อนอายุ 60 ปี คือ วิ่ง ร้อยละ 33.81 รองลงมาคือ อื่นๆ ได้แก่ มวย ยูโด ยิมนาสติก กระโดดเชือกรวมร้อยละ 27.79 และผู้สูงอายุที่ไม่ชอบเล่นกีฬา ร้อยละ 23.50

เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า ผู้สูงอายุชายร้อยละ 44.85 เล่นกีฬาประเภทวิ่ง แต่ในผู้สูงอายุหญิงนั้นเล่นกีฬาประเภท กระโดดเชือก ร้อยละ 32.07 ไม่ชอบเล่นกีฬาประเภท ไต่ๆ ทั้งสิ้นถึงร้อยละ 27.72

ตารางที่ 10 จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามเพศ และวิธีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

รายการ	ผู้สูงอายุทั้งหมด		ผู้สูงอายุชาย		ผู้สูงอายุหญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	(N=349)		(N=165)		(N=184)	
วิธีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา						
(ตอบมากกว่า 1 ข้อ)						
เดิน	244	69.91	124	75.15	120	65.22
วิ่งเหยาะๆ	86	24.64	50	30.30	36	19.57
กายบริหาร	257	73.64	110	66.67	147	79.89
ว่ายน้ำ	17	4.87	8	4.85	9	4.89
กอล์ฟ	1	0.29	1	0.61	0	0.00
เต้นรำ ลีลาศ	15	4.30	7	4.24	8	4.35
แบดมินตัน	10	2.87	7	4.24	3	1.63
เทนนิส	5	1.43	4	2.42	1	0.54
ปีนป่อง	8	2.29	7	4.24	1	0.54
เปตอง	26	7.45	13	7.88	13	7.07
ตกเรือ	5	1.43	4	2.42	1	0.54
อื่นๆ	17	4.87	11	6.67	6	3.26

จากตารางที่ 10 พบว่า วิธีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ผู้สูงอายุกระทำอยู่คือ ภายบริหาร การเดิน และการวิ่งเหยาะๆ คิดเป็นร้อยละ 73.64, 69.91 และ 24.64 ตามลำดับ

เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า ผู้สูงอายุชายเลือกวิธีการออกกำลังกายโดยการเดิน และภายบริหารถึงร้อยละ 75.15 และ 66.67 ตามลำดับ ซึ่งผู้สูงอายุหญิงมักเลือกออกกำลังกาย โดยภายบริหาร และเดิน ถึงร้อยละ 79.89 และ 65.22 ตามลำดับ

ตารางที่ 11 จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามเพศ และโรคประจำตัวที่เป็น
ปัญหาต่อสุขภาพ

รายการ	ผู้สูงอายุทั้งหมด		ผู้สูงอายุชาย		ผู้สูงอายุหญิง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
	(N=349)		(N=165)		(N=184)	
โรคประจำตัวที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพ						
(ตอบมากกว่า 1 ข้อ)						
ไม่มีโรคที่เป็นปัญหาเลย	60	17.19	30	18.18	30	16.30
โรคระบบทางเดินหายใจ	16	4.58	6	3.64	10	5.43
โรคระบบทางเดินอาหาร	63	18.05	35	21.21	28	15.22
โรคระบบไหลเวียนของโลหิต	102	29.23	39	23.64	63	34.24
โรคระบบทางเดินปัสสาวะ	11	3.15	8	4.85	3	1.63
โรคปวดกระดูก ข้อ						
กล้ามเนื้อ และหลัง	159	45.56	62	37.58	97	52.72
โรคระบบภูมิคุ้มกันโรค	34	9.74	13	7.88	21	11.41
โรคระบบต่อมไร้ท่อ	35	10.03	14	8.48	21	11.41
โรคเมเร็ง	1	0.29	0	0.00	1	0.54
โรคระบบประสาทสัมผัส	51	14.61	33	20.00	18	9.78
โรคเกี่ยวกับอุบัติเหตุ	17	4.87	9	5.45	8	4.35
โรคจิต โรคประสาท	5	1.43	2	1.21	3	1.63
โรคทันตกรรม	96	27.51	48	29.10	48	26.09
อื่นๆ	23	6.59	8	4.85	15	8.15

จากตารางที่ 11 พบว่า โรคประจำตัวที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพผู้สูงอายุมากที่สุดคือ กลุ่มโรคปวดกระดูก ข้อ กล้ามเนื้อ และหลัง ร้อยละ 45.56 รองลงมาคือ โรคระบบไหลเวียนของโลหิต ร้อยละ 29.23 และโรคทันตกรรม ร้อยละ 27.51 ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคต่างๆ มีเพียงร้อยละ 17.19 เท่านั้น

เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า ทั้งผู้สูงอายุชายและหญิงต่างก็มีปัญหาในเรื่องนี้ ถึง ร้อยละ 20.20 และ 26.50 ตามลำดับ โดยผู้สูงอายุชายมีปัญหาเกี่ยวกับโรคปวดกระดูก ข้อ กล้ามเนื้อ และหลัง โรคทันตกรรม และโรคระบบไหลเวียนของโลหิต คิดเป็นร้อยละ 37.58, 29.10 และ 23.64 ตามลำดับ ส่วนผู้สูงอายุหญิงนั้นส่วนใหญ่มีปัญหาโรคปวดกระดูก ข้อ กล้ามเนื้อ และหลัง ถึงร้อยละ 52.72 รองลงมาคือ โรคระบบไหลเวียนของโลหิต ร้อยละ 34.24 และโรคทันตกรรม ร้อยละ 26.09

ตารางที่ 12 จำนวนและค่าร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามเพศ และการปฏิบัติตัวเมื่อมีความกังวล

รายการ	ผู้สูงอายุทั้งหมด (N=349)		ผู้สูงอายุชาย (N=165)		ผู้สูงอายุหญิง (N=184)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การปฏิบัติตัวเมื่อมีความกังวล (ตอบมากกว่า 1 ข้อ)						
อ่านหนังสือธรรมะ	30	12.35	20	16.81	10	8.06
คุยกับลูกหลาน	12	4.94	3	2.52	9	7.26
คุยกับเพื่อนรุ่นเดียวกัน	12	4.94	6	5.04	6	4.84
ไปวัดคุยกับพระ	11	4.53	6	5.04	5	4.03
พยายามวางเฉยต่อ-						
ปัญหาที่เกิดขึ้น	55	22.63	30	25.21	25	20.16
ไปเที่ยว หรือไป-						
ต่างจังหวัดสักระยะ	11	4.53	4	3.36	7	5.65
พยายามต่อสู้ นินเฝ้า-						
อุปสรรคออกไปให้ได้	32	13.17	20	16.81	12	9.68
อื่นๆ	80	32.92	30	25.21	50	40.32

จากตารางที่ 12 พบว่า เมื่อมีความกังวลเกิดขึ้น ผู้สูงอายุที่เคยกังวลได้ปฏิบัติตัว เพื่อให้คลายความกังวล โดยส่วนมากจะใช้หลายๆ วิธีเข้าร่วมในการแก้ปัญหาให้เหมาะสมกับสภาพการณ์คือ การฟังวิทยุ ถือศีล นั่งสมาธิ อ่านหนังสือธรรมะ พูดคุยกับสามีหรือภรรยา ลูกหลาน และเพื่อนรุ่นเดียวกัน ไปเที่ยวพักผ่อนต่างจังหวัด และเผชิญหน้ากับปัญหาต่อสู้อุปสรรคต่างๆ ร้อยละ 32.92 และพยายามวางเฉยต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ร้อยละ 22.63

เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงได้ใช้หลายๆ วิธีเพื่อช่วยคลายความกังวลคือ การฟังวิทยุ ถือศีล นั่งสมาธิ อ่านหนังสือธรรมะ พูดคุยกับสามี ลูกหลาน และเพื่อนรุ่นเดียวกันไปเที่ยวพักผ่อนต่างจังหวัด และเผชิญหน้ากับปัญหาต่อสู้อุปสรรคออกไป ถึงร้อยละ 25.21 และ 40.32 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้นำเสนอการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในรูปตารางแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังตารางที่ 13-18

ตารางที่ 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เรื่องการรับประทานอาหาร

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเองด้านการรับประทานอาหาร	\bar{X}	SD
1	การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	3.13	1.18
2	รับประทานอาหารจำพวกข้าว แป้ง น้ำตาล ขนมหวาน และของทอดต่างๆ*	2.54	1.17
3	รับประทานอาหารประเภทหมักดอง เช่น ผักดอง หอยดอง ปูดอง ผลไม้ดองหรือผลไม้แช่อิ่ม*	3.50	0.68
4	รับประทานอาหารรสๆ ดิบๆ*	3.90	0.32
5	ดื่มน้ำอัดลม*	3.38	0.75
6	ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	3.29	1.08
7	แปรงฟันหรือบ้วนปากหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง	3.39	1.03
	รวม	3.30	0.42

* หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่ถูกต้อง

จากตารางที่ 13 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเรื่องการรับประทานอาหาร โดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 3 และ 4 อยู่ในระดับดีมาก

ตารางที่ 14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เรื่องการนอนหลับและการพักผ่อน
หย่อนใจ

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเองด้านการนอนหลับ และการพักผ่อนหย่อนใจ	\bar{X}	SD
1	งีบหลับกลางวันหรือนอนพักสายตาเวลากลางวัน	2.99	1.15
2	ดื่มน้ำสะอาดหรือนม โอวัลติน ก่อนนอน	2.93	1.27
3	กายบริหารบนเตียงนอน	2.27	1.27
4	สวดมนต์ก่อนเข้านอน	3.39	1.06
5	ครุ่นคิดเรื่องต่างๆ ก่อนเข้านอน*	3.30	0.96
6	ปฏิบัติศาสนกิจ เช่น ไปวัด โบสถ์หรือมัสยิด	2.61	1.06
7	ไปที่ศึกษากับชมรมผู้สูงอายุ เช่น ชมโบราณวัตถุ หรือศิลปวัฒนธรรม	2.34	1.07
8	ช้อปปิ้งหรือเดินชมสินค้า	2.07	1.00
9	ชมละคร ลิเกหรือภาพยนตร์	1.55	0.80
10	เล่นดนตรี ร้องเพลงหรือชมดนตรี	1.52	0.84
11	ไปเที่ยวตามสถานเริงรมย์ เช่น ไนต์คลับ บาร์หรือผับ*	3.86	0.50
	รวม	2.62	0.42

* หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่ถูกต้อง

จากตารางที่ 14 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเรื่องการนอนหลับและการพักผ่อนหย่อนใจ โดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดีและระดับพอใช้ ยกเว้นข้อ 12 อยู่ในระดับดีมาก

ตารางที่ 15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เรื่องการออกกำลังกาย

ข้อที่	การออกกำลังกาย	\bar{X}	SD
1	ออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็นในที่โล่งแจ้ง	2.83	1.23
2	อบอุ่นร่างกายหรืออุ่นเครื่องก่อนออกกำลังกาย	2.23	1.29
3	ออกกำลังกายโดยการเดินอย่างน้อยวันละ 15 นาที	3.01	1.22
4	ใช้เวลา 1-2 ชั่วโมง ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*	3.08	1.21
5	นับอัตราการเต้นของหัวใจทุกครั้งที่ออกกำลังกาย	1.23	0.65
6	หลังออกกำลังกายนั่งพักสักครู่ก่อนดื่มน้ำหรือ รับประทานอาหารหรืออาบน้ำ	2.71	1.33
7	เมื่อมีโรคประจำตัวต้องขอคำแนะนำจากแพทย์ ก่อนออกกำลังกาย	1.94	1.22
รวม		2.43	0.59

* หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่ถูกต้อง

จากตารางที่ 15 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเรื่อง
การออกกำลังกาย โดยส่วนรวมอยู่ในระดับพอใช้ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุ
ส่วนมากมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดีและระดับพอใช้ ยกเว้นข้อ 5 อยู่ในระดับไม่ดี
ต้องปรับปรุง

ตารางที่ 16 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เรื่องการใช้สารเสพติด

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเองด้านการใช้สารเสพติด	\bar{X}	SD
1	ดื่มชา กาแฟ*	2.68	1.32
2	ดื่มสุรา เบียร์หรือยาดองเหล้า*	3.66	0.69
3	เครื่องดื่มชูกำลัง เช่น ลิโพวิตันตี กระทั่งแดง เอ็ม 100/150*	3.91	0.34
4	สูบบุหรี่*	3.76	0.74
5	นิกอานต์*	3.89	0.48
6	เคี้ยวหมาก*	3.90	0.48
7	ซื้อยานักปัดรับประทานเอง เช่น ทัมใจ บวดหาย ประสาทนอแรด*	3.90	0.38
8	ยากระตุ้นประสาท เช่น ยาม้า*	4.00	0.00
9	ยากล่อมประสาท ยานอนหลับ*	3.86	0.48
	รวม	3.73	0.26

* หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่ถูกต้อง

จากตารางที่ 16 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเรื่องการใช้สารเสพติด โดยส่วนรวมอยู่ในระดับดีมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดีมากทุกข้อ ยกเว้นข้อ 1 อยู่ในระดับดี

ตารางที่ 17 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เรื่องการรักษาสุขภาพจิต

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเองด้านการรักษาสุขภาพจิต	\bar{X}	SD
1	รู้สึกภาคภูมิใจกับช่วงชีวิตที่ผ่านมา	3.03	1.22
2	รู้สึกว่าตนเองเหมือนเมื่อ 30-40 ปีที่ผ่านมา	2.26	1.28
3	รู้สึกหงุดหงิดง่ายกว่าปกติ*	3.38	0.91
4	ท่านชอบเล่าประสบการณ์ชีวิตให้ลูกหลานหรือคนใกล้ชิดฟัง	2.27	1.11
5	ท่านยังต้องการปฏิบัติการกิจต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น	2.95	1.13
6	ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นในสังคม หรือชุมชนของท่าน เช่น ลูกเสือชาวบ้าน หรือร่วมกลุ่ม สมาชิกสโมสร องค์การชุมชน อาสาสมัคร	2.34	1.27
7	พบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆหรืองานประเพณีหรืองานพิธีต่างๆ	2.95	1.04
8	การทำบุญ ร่วมบริจาคทรัพย์สินหรืออุทิศร่างกายช่วยเหลือ ผู้อื่นที่เดือดร้อน	3.16	0.96
9	เมื่อท่านพลัดพรากจากสิ่งที่ท่านรัก เช่น สามีหรือภรรยา บุตร ญาติพี่น้องตายอย่างกะทันหัน ท่านจะยอมรับสภาพ การสูญเสียโดยการทำจิตใจให้สงบ	3.19	1.12
รวม		2.84	0.60

* หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่ถูกต้อง

จากตารางที่ 17 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุเรื่อง
การรักษาสุขภาพจิต โดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุส่วน
มากมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดีเกือบทุกข้อ ยกเว้นข้อ 2, 4 และ 6 อยู่ในระดับ
พอใช้

ตารางที่ 18 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร โดยส่วนรวม

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	\bar{X}	SD
1	การรับประทานอาหาร	3.30	0.42
2	การนอนหลับและการพักผ่อนหย่อนใจ	2.62	0.42
3	การออกกำลังกาย	2.43	0.59
4	การใช้สารเสพติด	3.73	0.26
5	การรักษาสุขภาพจิต	2.84	0.60
	รวม	2.99	0.29

จากตารางที่ 18 จะเห็นได้ว่า ค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ โดยส่วนรวมอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพตนเอง เกือบทุกด้านอยู่ในระดับดี ยกเว้นด้านการใช้สารเสพติดอยู่ในระดับดีมาก และด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับพอใช้

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิง

ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า "ที" เพื่อเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิง ทั้งเป็นรายชื่อ รายด้านและโดยส่วนรวม ดังตารางที่ 19-24

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เรื่องการรับประทานอาหาร

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเองด้าน การรับประทานอาหาร	ผู้สูงอายุชาย (N=165)		ผู้สูงอายุหญิง (N=184)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1	เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ต่อร่างกาย	3.24	1.10	3.03	1.23	1.59
2	รับประทานอาหารจำพวกข้าว แป้ง น้ำตาล ขนมหวาน และ ของทอดต่างๆ*	2.54	1.16	2.53	1.17	0.05
3	รับประทานอาหารประเภทผักดอง เช่น ผักดอง หอยดอง ปูดอง ผลไม้ดองหรือผลไม้แช่อิ่ม*	3.54	0.65	3.47	0.71	0.99
4	รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ*	3.88	0.34	3.91	0.31	-0.82
5	ดื่มน้ำอัดลม*	3.36	0.76	3.39	0.75	-0.27

ตารางที่ 19 (ต่อ)

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเองด้าน การรับประทานอาหาร	ผู้สูงอายุชาย (N=165)		ผู้สูงอายุหญิง (N=184)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
6	ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	3.39	0.99	3.19	1.15	1.77
7	แปรงฟันหรือบ้วนปากหลัง รับประทานอาหารทุกครั้ง	3.27	1.10	3.49	0.95	-1.81
	รวม	3.32	0.42	3.29	0.42	0.73

$p < .05$ (.05 $t_{\infty} = \pm 1.96$)

* หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่ถูกต้อง

จากตารางที่ 19 จะเห็นได้ว่าการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เรื่อง การรับประทานอาหาร พบว่า โดยส่วนรวมผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองด้านการรับประทานอาหารไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 หากพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ทุกข้อ

เมื่อพิจารณาการดูแลสุขภาพตนเองตามเพศ เรื่อง การรับประทานอาหาร พบว่า ค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุชายและหญิง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การดูแลสุขภาพตนเองในข้อที่ 3 ของผู้สูงอายุชายอยู่ในระดับดีมาก แต่ผู้สูงอายุหญิงอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 20 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เรื่อง การนอนหลับและการพักผ่อนหย่อนใจ

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเองด้านการนอนหลับ และการพักผ่อนหย่อนใจ	ผู้สูงอายุชาย (N=165)		ผู้สูงอายุหญิง (N=184)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
		1	งีบหลับกลางวันหรือนอนพักสายตาเวลา กลางวัน	3.03	1.10	
2	ดื่มน้ำสะอาดหรือนม โอวัลติน ก่อนนอน	3.01	1.23	2.86	1.30	1.13
3	กายบริหารบนเตียงนอน	2.12	1.26	2.41	1.27	-2.19*
4	สวดมนต์ก่อนเข้านอน	3.25	1.14	3.50	0.97	-2.23*
5	ครุ่นคิดเรื่องต่างๆ ก่อนเข้านอน**	3.27	1.00	3.32	0.94	-0.46
6	ปฏิบัติศาสนกิจ เช่น ไปวัด โบสถ์หรือ มัสยิด	2.52	1.09	2.68	1.03	-1.44
7	ไปทัศนศึกษากับชมรมผู้สูงอายุ เช่น ชมโบราณวัตถุหรือศิลปวัฒนธรรม	2.30	1.06	2.38	1.08	-0.68
8	ซื้อปิ้งหรือเดินชมสินค้า	1.93	0.94	2.20	1.03	-2.52*
9	ชมละคร ลิเกหรือภาพยนตร์	1.56	0.78	1.52	0.80	0.63
10	เล่นดนตรี ร้องเพลงหรือชมดนตรี	1.55	0.82	1.51	0.86	0.45

ตารางที่ 20 (ต่อ)

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเองด้านการนอนหลับ และการพักผ่อนหย่อนใจ	ผู้สูงอายุชาย (N=165)		ผู้สูงอายุหญิง (N=184)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
		11	ไปเที่ยวตามสถานเริงรมย์ เช่น ไนท์คลับ บาร์หรือผับ**	3.77	0.64	
	รวม	2.57	0.41	2.66	0.42	-2.00

* $p < .05$ (.05 $t_{\infty} = +1.96$)

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่ถูกต้อง

จากตารางที่ 20 จะเห็นได้ว่าการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เรื่อง การนอนหลับและการพักผ่อนหย่อนใจ พบว่า โดยส่วนรวมผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองด้านการนอนหลับและการพักผ่อนหย่อนใจไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 หากพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า การดูแลสุขภาพตนเองในข้อ 3, 4, 9 และ 12 ของผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยผู้สูงอายุหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้อง

เมื่อพิจารณาการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุตามเพศ เรื่องการนอนหลับและการพักผ่อนหย่อนใจ พบว่า ค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุชายและหญิงส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี หากพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงส่วนมากมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดีมากและดี ยกเว้นข้อ 3, 8, 9, 10 และ 11 ที่ผู้สูงอายุชายและหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับพอใช้ มากกว่าผู้สูงอายุชายทุกข้อ

ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เรื่องการออกกำลังกาย

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเองด้าน การออกกำลังกาย	ผู้สูงอายุชาย (N=165)		ผู้สูงอายุหญิง (N=184)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1	ออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็น ในที่โล่งแจ้ง	3.04	1.18	2.64	1.25	3.14*
2	อบอุ่นร่างกายหรืออุ่นเครื่อง ก่อนออกกำลังกาย	2.27	1.29	2.19	1.28	0.47
3	ออกกำลังกายโดยการเดิน อย่างน้อยวันละ 15 นาที	3.06	1.22	2.95	1.21	0.84
4	ใช้เวลา 1-2 ชั่วโมง ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**	3.12	1.22	3.04	1.21	0.72
5	นับอัตราการเต้นของหัวใจ ทุกครั้งที่ออกกำลังกาย	1.33	0.77	1.14	0.51	2.10*
6	หลังออกกำลังกายนั่งพักสักครู่ก่อน ดื่มน้ำหรือรับประทานอาหาร หรืออาบน้ำ	2.80	1.31	2.62	1.35	1.45
7	เมื่อมีโรคประจำตัวต้องขอคำแนะนำ จากแพทย์ก่อนออกกำลังกาย	1.95	1.20	1.93	1.25	0.00
	รวม	2.51	0.60	2.36	0.57	2.38*

* $p < .05$ (.05 $t_{\infty} = +1.96$)

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่ถูกต้อง

จากตารางที่ 21 จะเห็นได้ว่า การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการ
ดูแลสุขภาพตนเองระหว่างผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร
เรื่อง การออกกำลังกาย พบว่า โดยส่วนรวมผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงมีการดูแลสุขภาพ
ตนเองเรื่องการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 หากพิจารณา
เป็นรายข้อพบว่า การดูแลสุขภาพตนเองในข้อ 1 และ 5 ของผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงมี
ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยผู้สูงอายุชายมีการดูแลสุขภาพตนเอง
ที่ถูกต้องมากกว่าผู้สูงอายุหญิง

เมื่อพิจารณาการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุตามเพศ เรื่อง การออกกำลังกาย
พบว่า ค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุชายและหญิงส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี หาก
พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงส่วนมากมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี
และพอใช้ ยกเว้นข้อ 5 ที่ผู้สูงอายุชายและหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับไม่ดีต้องปรับปร

ตารางที่ 22 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เรื่องการใช้สารเสพติด

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเองด้าน การใช้สารเสพติด	ผู้สูงอายุชาย (N=165)		ผู้สูงอายุหญิง (N=184)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1	ดื่มชา กาแฟ**	2.48	1.32	2.86	1.29	-2.66*
2	ดื่มสุรา เบียร์หรือยาตองเหล้า**	3.44	0.84	3.85	0.44	-5.92*
3	เครื่องดื่มชูกำลัง เช่น ลิโพวิตันตี กระหิงแดง เอ็ม 100/150**	3.84	0.43	3.97	0.19	-3.87*
4	สูบบุหรี่**	3.56	0.94	3.93	0.42	-4.78*
5	นัตยานัตถ์**	3.83	0.56	3.95	0.39	-2.26*
6	เคี้ยวหมาก**	3.98	0.17	3.83	0.63	3.27*
7	ซึ้อยาแก้ปวดรับประทานเอง เช่น ทัมใจ บวดหาย ประสาทนอแรด**	3.87	0.52	3.97	0.16	-2.61*
8	ยากระตุ้นประสาท เช่น ยาม้า**	4.00	0.00	4.00	0.00	0.00
9	ยาล่อมประสาท ยานอนหลับ**	3.81	0.56	3.91	0.39	-1.98*
	รวม	3.65	0.28	3.80	0.21	-5.99*

* $p < .05$ ($.05 t_{\infty} = \pm 1.96$)

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่ถูกต้อง

จากตารางที่ 22 จะเห็นได้ว่า การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการ
 คุณลักษณะตนเองระหว่างผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร
 เรื่อง การใช้สารเสพติด พบว่า โดยส่วนรวมผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงมีการคุณลักษณะ
 ตนเองเรื่องการใช้สารเสพติดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 หากพิจารณาเป็น
 รายข้อพบว่า การคุณลักษณะตนเองทุกข้อของผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงมีความแตกต่างกัน
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยผู้สูงอายุหญิงมีการคุณลักษณะตนเองที่ถูกต้องมากกว่า
 ผู้สูงอายุชาย แต่ในข้อ 8 ทั้งผู้สูงอายุชายและผู้สูงอายุหญิงมีการคุณลักษณะที่ถูกต้อง เช่นเดียวกัน

เมื่อพิจารณาการคุณลักษณะตนเองของผู้สูงอายุตามเพศ เรื่อง การใช้สารเสพติด
 พบว่า ค่าเฉลี่ยการคุณลักษณะตนเองของผู้สูงอายุชายและหญิงส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก หาก
 พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงส่วนมากมีการคุณลักษณะตนเองอยู่ในระดับดีมาก
 ยกเว้นข้อ 1 ที่ผู้สูงอายุชายอยู่ในระดับพอใช้ แต่ผู้สูงอายุหญิงอยู่ในระดับดี

ตารางที่ 23 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เรื่องการรักษาสภาพจิตใจ

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเองด้าน การรักษาสภาพจิตใจ	ผู้สูงอายุชาย (N=165)		ผู้สูงอายุหญิง (N=184)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1	รู้สึกภาคภูมิใจกับช่วงชีวิตที่ผ่านมา	2.91	1.23	3.13	1.20	-1.70
2	รู้สึกว่าตนเองเหมือนเมื่อ 30-40 ปี ที่ผ่านมา	2.22	1.27	2.30	1.30	-0.59
3	รู้สึกหงุดหงิดง่ายกว่าปกติ**	3.35	0.91	3.41	0.92	-0.51
4	ท่านชอบเล่าประสบการณ์ชีวิตให้ ลูกหลานหรือคนใกล้ชิดฟัง	2.21	1.08	2.32	1.14	-0.91
5	ท่านยังต้องการปฏิบัติภารกิจต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น	2.98	1.10	2.92	1.16	0.42
6	ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ทำ ประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นในสังคมหรือ ชุมชนของท่าน เช่น ลูกเสือชาวบ้าน หรือร่วมกลุ่มสมาชิกสโมสร องค์กรชุมชน อาสาสมัคร	2.41	1.24	2.29	1.31	0.86
7	พบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ หรืองาน ประเพณีหรืองานพิธีต่างๆ	2.91	1.05	2.99	1.03	-0.61
8	การทำบุญ ร่วมบริจาคทรัพย์สิน หรือ อุทิศร่างกายช่วยเหลือผู้อื่น ที่เดือดร้อน	3.07	0.95	3.23	0.96	-1.57

ตารางที่ 23 (ต่อ)

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเองด้าน การรักษาสุขภาพจิต	ผู้สูงอายุชาย (N=165)		ผู้สูงอายุหญิง (N=184)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
9	เมื่อท่านพลัดพรากจากสิ่งที่ท่านรัก เช่น สามีหรือภรรยา บุตร ญาติพี่น้องตาย อย่างกะทันหัน ท่านจะยอมรับสภาพ การสูญเสียโดยการทำจิตใจให้สงบ	3.07	1.20	3.30	1.04	-2.21*
	รวม	2.79	0.62	2.88	0.59	-1.36

* $p < .05$ (.05 $t_{\infty} = \pm 1.96$) , ** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่ถูกต้อง

จากตารางที่ 23 จะเห็นได้ว่า การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร เรื่อง การรักษาสุขภาพจิต พบว่า โดยส่วนรวมผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองเรื่อง การรักษาสุขภาพจิต ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 หากพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า การดูแลสุขภาพตนเองในข้อ 9 ของผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยผู้สูงอายุหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้องมากกว่าผู้สูงอายุชาย

เมื่อพิจารณาการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุตามเพศ เรื่อง การรักษาสุขภาพจิต พบว่า ค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุชายและหญิงส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี หากพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงส่วนมากมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี ยกเว้นข้อ 2, 4 และ 6 ที่ผู้สูงอายุชายและหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับพอใช้

ตารางที่ 24 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร โดยส่วนรวม

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเอง	ผู้สูงอายุชาย (N=165)		ผู้สูงอายุหญิง (N=184)		t
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
		1	การรับประทานอาหาร	3.32	0.42	
2	การนอนหลับและการพักผ่อนหย่อนใจ	2.57	0.41	2.66	0.42	-2.00*
3	การออกกำลังกาย	2.51	0.60	2.36	0.57	2.38*
4	การใช้สารเสพติด	3.65	0.28	3.80	0.21	-5.99*
5	การรักษาสุขภาพจิต	2.79	0.62	2.88	0.59	-1.36
	รวม	2.96	0.30	3.00	0.27	-1.10

* $p < .05$ (.05 $t_{\infty} = \pm 1.96$)

จากตารางที่ 24 จะเห็นได้ว่า การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร โดยส่วนรวม พบว่า ผู้สูงอายุชายและผู้สูงอายุหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 หากพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ผู้สูงอายุชายกับผู้สูงอายุหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ในเรื่องการออกกำลังกาย และการใช้สารเสพติด โดยผู้สูงอายุชายมีการดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้องมากกว่าผู้สูงอายุหญิง ในเรื่องการออกกำลังกาย แต่ผู้สูงอายุหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้องมากกว่าผู้สูงอายุชาย ในเรื่องการใช้สารเสพติด

เมื่อพิจารณาการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุตามเพศ โดยส่วนรวม พบว่า ค่าเฉลี่ยการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุชายและหญิงอยู่ในระดับดี หากพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุชายและหญิงส่วนมากมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี ยกเว้นเรื่องการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุชายมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดี แต่ผู้สูงอายุหญิงอยู่ในระดับพอใช้ และเรื่องการใช้สารเสพติดทั้งผู้สูงอายุชายและหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองอยู่ในระดับดีมาก

ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมต่างกัน ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลในรูปตารางแสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ "ค่าเอฟ" เพื่อเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมต่างกัน ทั้งเป็นรายชื่อ รายด้าน และโดยส่วนรวม ดังตารางที่ 25-36

ตารางที่ 25 การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำนวนตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ เรื่อง การรับประทานอาหาร

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเองด้าน การรับประทานอาหาร	อาชีพเดิมของผู้สูงอายุ																
		รับจ้าง		เกษตรกร		กิจการส่วนตัว		รับราชการ		รัฐวิสาหกิจ		เอกชน		อื่น ๆ		ไม่ประกอบอาชีพ		F
		(N = 21)		(N = 15)		(N = 59)		(N = 164)		(N = 43)		(N = 17)		(N = 10)		(N = 20)		
\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD			
1	เลือกรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์ต่อร่างกาย	3.43	0.98	2.60	1.45	2.61	1.36	3.34	1.01	3.19	1.22	3.29	1.04	3.30	1.25	2.65	1.23	3.80*
2	รับประทานอาหารจำพวก ข้าว แป้ง น้ำตาล ขนมหวานและ ของทอดต่างๆ**	3.14	0.96	2.80	1.15	2.56	1.19	2.45	1.15	2.63	1.23	2.24	1.15	3.10	0.99	2.15	1.14	1.95
3	รับประทานอาหารประเภทผักดอง เช่น ผักดอง หอยดอง ปลาดอง ผลไม้ดอง หรือผลไม้แช่อิ่ม**	3.67	0.48	3.80	0.41	3.52	0.77	3.45	0.62	3.44	0.85	3.53	0.51	3.80	0.42	3.45	0.94	1.10
4	รับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ**	3.90	0.30	3.87	0.52	3.83	0.42	3.88	0.33	4.00	0.00	3.88	0.33	4.00	0.00	4.00	0.00	1.54
5	ดื่มน้ำอัดลม**	3.48	0.68	3.53	0.52	3.47	0.75	3.34	0.71	3.25	1.03	3.29	0.69	3.40	0.70	3.45	0.76	0.55
6	ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว	3.38	0.92	3.53	0.92	3.02	1.27	3.38	1.00	3.30	1.12	3.59	0.80	2.40	1.43	3.20	1.06	2.10*
7	แปรงฟันหรือบ้วนปาก หลังรับประทานอาหาร ทุกครั้ง	3.81	0.51	3.80	0.56	3.45	1.00	3.38	1.02	3.12	1.24	3.29	1.10	3.00	1.41	3.30	0.98	1.58
	รวม	3.54	0.35	3.42	0.41	3.21	0.44	3.32	0.38	3.28	0.52	3.30	0.39	3.29	0.42	3.17	0.42	1.94

* $p < .05$ (.05 $F_{7, 341} = 2.01$)

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่ถูกต้อง

จากตารางที่ 25 แสดงให้เห็นว่า เมื่อเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ เรื่องการรับประทานอาหาร พบว่า โดยส่วนรวมมีการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 หากพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ยกเว้น ข้อ 1 และ ข้อ 6 การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมต่างกันมีการดูแลสุขภาพตนเองใน

ข้อ 1 การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายระหว่างผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมรับราชการกับกิจการส่วนตัว ($F=9.546$)

ข้อ 6 การดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมต่างกัน

จึงเห็นผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมรับราชการกับกิจการส่วนตัว มีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ในข้อ 1

ตารางที่ 26 การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ เรื่อง การนอนหลับและการพักผ่อนหย่อนใจ

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเองด้านการนอนหลับ และการพักผ่อนหย่อนใจ	อาชีพเดิมของผู้สูงอายุ																F
		รับจ้าง		เกษตรกร		กิจการส่วนตัว		รับราชการ		รัฐวิสาหกิจ		เอกชน		อื่น ๆ		ไม่ประกอบอาชีพ		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1	งีบหลับกลางวันหรือนอนพักสายตากลางวัน	2.67	1.32	3.00	1.36	2.69	1.29	3.07	1.07	3.05	1.15	3.35	1.00	3.00	1.15	3.00	1.12	1.17
2	ดื่มน้ำสะอาดหรือนม โยวิติน ก่อนนอน	3.19	1.24	3.33	1.05	2.83	1.39	3.03	1.21	2.74	1.35	2.71	1.36	3.10	1.45	2.35	1.18	1.38
3	กายบริหารบนเตียงนอน	2.33	1.35	2.47	1.30	2.29	1.27	2.23	1.25	2.28	1.35	2.47	1.33	1.90	1.29	2.35	1.27	0.27
4	สวมหมวกก่อนเข้านอน	3.29	1.23	3.47	0.99	3.15	1.27	3.42	1.03	3.51	1.03	3.41	0.87	3.20	0.92	3.65	0.59	0.78
5	ครุ่นคิดเรื่องต่างๆ ก่อนเข้านอน**	3.48	0.93	3.07	1.10	3.22	1.05	3.34	0.90	3.49	0.83	3.47	0.87	2.30	1.42	3.15	0.93	2.31*
6	ปฏิบัติศาสนกิจ เช่น ไปวัด โบสถ์หรือมีสยิด	2.71	1.15	3.33	0.72	2.41	1.02	2.62	1.00	2.60	1.18	2.59	1.18	2.20	1.23	2.65	1.18	1.58
7	ไปที่ศึกษาเกี่ยวกับชมรมผู้สูงอายุ เช่น ชมโบราณวัตถุหรือศิลปวัฒนธรรม	2.48	1.03	2.20	1.08	2.42	1.09	2.21	1.02	2.60	1.14	2.53	1.01	2.60	1.35	2.20	1.20	1.05
8	ซื้อปิ้งหรือเดินชมสินค้า	1.90	1.14	1.80	0.86	1.83	0.95	2.13	0.92	2.23	1.17	2.47	1.00	2.30	1.25	1.90	1.07	1.55
9	ชมละคร วิทยุหรือภาพยนตร์	1.29	0.46	1.47	0.92	1.61	0.93	1.55	0.70	1.49	0.80	2.06	1.20	1.30	0.48	1.45	0.94	1.62
10	เล่นดนตรี ร้องเพลง หรือชมดนตรี	1.57	0.93	1.40	0.91	1.39	0.74	1.60	0.84	1.42	0.85	1.76	1.03	1.70	0.95	1.25	0.55	1.16
11	ไปที่ชิวตามสถานที่เริงรมย์ เช่น ไนต์คลับ บาร์หรือผับ**	3.95	0.22	3.80	0.77	3.88	0.42	3.87	0.45	3.81	0.66	3.88	0.33	3.70	0.67	4.00	0.00	0.63
	รวม	2.67	0.42	2.71	0.27	2.57	0.41	2.69	0.36	2.72	0.40	2.82	0.37	2.54	0.55	2.60	0.39	1.46

* $p < .05$ ($.05 F_{7, 341} = 2.01$)

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่ถูกต้อง

จากตารางที่ 26 แสดงให้เห็นว่า เมื่อเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ เรื่องการนอนหลับและการพักผ่อนหย่อนใจ พบว่า โดยส่วนรวมมีการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 หากพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ยกเว้นข้อ 5 การครุ่นคิดเรื่องต่างๆ ก่อนเข้านอน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมต่างก็มีการดูแลสุขภาพตนเองในข้อ 5 การครุ่นคิดเรื่องต่างๆ ก่อนเข้านอน ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมต่างกัน

ตารางที่ 27 การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ เรื่อง การออกกำลังกาย

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเองด้าน การออกกำลังกาย	อาชีพเดิมของผู้สูงอายุ														F		
		รับจ้าง		เกษตรกร		กิจการส่วนตัว		รับราชการ		รัฐวิสาหกิจ		เอกชน		อื่น ๆ			ไม่ประกอบอาชีพ	
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		\bar{X}	SD
1	ออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็น ในที่โล่งแจ้ง	2.67	1.20	2.47	1.41	2.49	1.34	2.93	1.78	3.28	1.10	3.24	1.20	2.20	1.14	2.40	1.19	2.92*
2	อบอุ่นร่างกายหรืออบอุ่นเครื่อง ก่อนออกกำลังกาย	2.95	1.24	2.67	1.40	2.34	1.36	2.16	1.23	2.02	1.26	1.94	1.25	2.50	1.58	1.90	1.17	1.88
3	ออกกำลังกายโดยการเดิน อย่างน้อยวันละ 15 นาที	3.33	1.06	3.07	1.28	3.05	1.22	3.00	1.16	2.86	1.39	3.00	1.27	3.20	1.32	2.75	1.37	0.48
4	ใช้เวลา 1-2 ชั่วโมง ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**	3.14	1.24	3.33	1.23	3.10	1.23	3.00	1.20	3.37	1.05	2.06	1.30	3.40	1.26	3.45	1.10	2.73*
5	นับอัตราการเต้นของหัวใจทุกครั้ง ที่มีการออกกำลังกาย	1.24	0.70	1.07	0.26	1.25	0.76	1.26	0.65	1.26	0.73	1.12	0.33	1.30	0.95	1.00	0.00	0.65
6	หลังการออกกำลังกายหนึ่งนักศึกษารู้ ก่อนดื่มน้ำหรือรับประทานอาหาร หรืออาบน้ำ	2.81	1.40	2.87	1.46	2.61	1.46	2.69	1.29	2.95	1.31	2.59	1.33	2.90	1.37	2.40	1.23	0.50

ตารางที่ 27 (ต่อ)

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเองด้าน การออกกำลังกาย	อาชีพเดิมของผู้สูงอายุ												F				
		รับจ้าง		เกษตรกร		กิจการส่วนตัว		รับราชการ		รัฐวิสาหกิจ		เอกชน			อื่น ๆ		ไม่ประกอบอาชีพ	
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
7	เมื่อมีโรคประจำตัวต้องขอคำแนะนำ จากแพทย์ก่อนออกกำลังกาย	2.19	1.33	2.13	1.30	1.81	1.21	1.85	1.19	2.02	1.22	2.18	1.42	2.00	1.41	2.15	1.18	0.59
	รวม	2.62	0.54	2.51	0.51	2.38	0.65	2.41	0.58	2.54	0.57	2.30	0.59	2.50	0.69	2.29	0.56	0.93

* $p < .05$ ($.05 F_{7, 341} = 2.01$)

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่ถูกต้อง

จากตารางที่ 27 แสดงให้เห็นว่า เมื่อเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ เรื่องการออกกำลังกาย พบว่า โดยส่วนรวมมีการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 หากพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ยกเว้นข้อ 1 และ 4 การออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็นในที่โล่งแจ้ง และการใช้เวลา 1-2 ชั่วโมงออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีเชฟเฟ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมต่างกัน มีการดูแลสุขภาพใน

ข้อ 1 การออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็นในที่โล่งแจ้ง ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมต่างกัน

ข้อ 4 การใช้เวลา 1-2 ชั่วโมงออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ระหว่างผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมรัฐวิสาหกิจกับเอกชน ($F=2.112$)

จึงเห็นผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมรัฐวิสาหกิจกับเอกชน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ในข้อ 4

ตารางที่ 28 การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ เรื่อง การใช้สารเสพติด

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเองด้าน การใช้สารเสพติด	อาชีพเดิมของผู้สูงอายุ														F		
		รับจ้าง		เกษตรกร		กิจการส่วนตัว		รับราชการ		รัฐวิสาหกิจ		เอกชน		อื่น ๆ			ไม่ประกอบอาชีพ	
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		\bar{X}	SD
1	ดื่มชา กาแฟ**	3.19	1.16	3.40	1.05	2.73	1.36	2.57	1.32	2.37	1.32	2.88	1.36	2.40	1.26	3.00	1.26	1.91
2	ดื่มสุรา เบียร์ หรือยาสูบ**	3.76	0.44	3.80	0.56	3.83	0.53	3.58	0.77	3.56	0.80	3.65	0.61	3.50	0.53	3.85	0.49	1.44
3	เครื่องดื่มชูกำลัง เช่น ลิโพวิตันดี กระทิงแดง เอ็ม 100/150**	3.95	0.22	3.73	0.59	3.92	0.38	3.91	0.30	3.91	0.37	3.94	0.24	3.80	0.42	3.95	0.22	0.86
4	สูบบุหรี่**	3.81	0.68	3.87	0.52	3.73	0.85	3.81	0.62	3.58	0.93	3.94	0.24	3.50	1.08	3.60	0.99	1.00
5	นิกอติน**	4.00	0.00	3.93	0.26	3.85	0.61	3.86	0.53	3.95	0.21	4.00	0.00	4.00	0.00	3.85	0.67	0.66
6	เคียวหมาก**	3.85	0.65	3.47	1.06	3.73	0.81	3.98	0.19	4.00	0.00	3.94	0.24	4.00	0.00	3.90	0.45	4.08*
7	ชื้อยานักปัดรับประทานเอง เช่น ทัมไว ขวดหาย ประสาทนอนรด**	3.81	0.68	3.80	0.56	3.97	0.18	3.95	0.35	3.95	0.21	3.88	0.33	3.80	0.42	3.85	0.67	0.99
8	ยากระตุ้นประสาท เช่น ยาม้า**	4.00	0.00	4.00	0.00	4.00	0.00	4.00	0.00	4.00	0.00	4.00	0.00	4.00	0.00	4.00	0.00	0.00
9	ยาล่อมประสาท ยานอนหลับ**	3.95	0.22	3.93	0.26	3.88	0.56	3.86	0.44	3.88	0.39	3.88	0.33	3.50	0.97	3.75	0.72	1.16
	รวม	3.81	0.22	3.77	0.34	3.74	0.21	3.72	0.24	3.69	0.25	3.79	0.19	3.61	0.30	3.75	0.40	0.99

* $p < .05$ (.05 $F_{7, 341} = 2.01$)

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่ถูกต้อง

จากตารางที่ 28 แสดงให้เห็นว่า เมื่อเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ เรื่องการใช้สารเสพติด พบว่า โดยส่วนรวมมีการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 หากพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ยกเว้นข้อ 6 การเคี้ยวหมาก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมต่างกันมีการดูแลสุขภาพตนเองในข้อ 6 การเคี้ยวหมาก ระหว่างผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมรับราชการกับเกษตรกร ($F=0.028$) และอาชีพเดิมรัฐวิสาหกิจกับเกษตรกร ($F=0.637$) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ตารางที่ 29 การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ เรื่อง การดูแลสุขภาพจิต

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเองด้าน การดูแลสุขภาพจิต	อาชีพเดิมของผู้สูงอายุ																F
		รับจ้าง		เกษตรกร		กิจการส่วนตัว		รับราชการ		รัฐวิสาหกิจ		เอกชน		อื่น ๆ		ไม่ประกอบอาชีพ		
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
1	รู้สึกภาคภูมิใจกับช่วงชีวิตที่ผ่านมา	2.90	1.30	3.26	1.10	3.08	1.28	3.06	1.17	2.95	1.29	3.29	1.05	2.60	1.50	2.65	1.39	0.73
2	รู้สึกว่าตัวเองเหมือนเมื่อ 30-40 ปีที่ผ่านมา	2.10	1.26	2.53	1.25	2.20	1.35	2.30	1.27	2.42	1.35	2.18	1.13	2.30	1.49	1.80	1.20	0.66
3	รู้สึกหงุดหงิดง่ายกว่าปกติ**	3.42	0.81	3.20	0.94	3.39	1.00	3.40	0.87	3.37	1.00	3.41	0.80	3.10	1.20	3.45	0.94	0.25
4	ท่านชอบเล่าประสบการณ์ชีวิตให้บุตรหลานหรือคนใกล้ชิดฟัง	2.14	1.01	2.67	1.23	2.22	1.26	2.29	1.04	2.37	1.20	2.18	1.24	2.10	1.20	2.05	0.94	0.54
5	ท่านยังต้องการปฏิบัติภารกิจต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น	3.19	1.08	3.26	0.88	2.78	1.27	2.94	1.06	3.16	1.15	3.00	1.22	2.90	1.45	2.60	1.19	0.99
6	ท่านมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นในสังคมหรือชุมชนของท่าน เช่น ลูกเสือชาวบ้าน หรือร่วมกลุ่ม สมาธิกสิกรรม หรือองค์กรชุมชน อาสาสมัคร	2.52	1.44	1.80	1.08	2.17	1.27	2.51	1.23	2.33	1.32	2.70	1.49	1.70	1.25	1.75	1.12	2.26*
7	พบปะสังสรรค์กับเพื่อนๆ หรืองานประเพณีงานพิธีต่างๆ	3.81	0.51	3.80	0.56	3.45	1.00	3.38	1.02	3.12	1.24	3.29	1.10	3.00	1.41	3.30	0.98	1.58
8	การทำงานร่วมกับวิจาคทรัพย์หรืออุทิศร่างกายช่วยเหลือผู้อื่นที่เดือดร้อน	3.14	1.15	3.20	1.01	3.25	0.98	3.08	0.93	3.04	1.07	3.53	0.87	3.30	0.95	3.35	0.67	0.84

ตารางที่ 29 (ต่อ)

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเองด้าน การรักษาสุขภาพจิต	อาชีพเดิมของผู้สูงอายุ														F		
		รับจ้าง		เกษตร		กิจการส่วนตัว		รับราชการ		รัฐวิสาหกิจ		เอกชน		อื่น ๆ			ไม่ประกอบอาชีพ	
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		\bar{X}	SD
9	เมื่อท่านพลัดพรากจากสิ่งที่ท่านรัก เช่น สามีหรือภรรยา บุตร ลูกพี่น้อง ตายอย่างกะทันหัน ท่านจะยอมรับ สถานการณ์สูญเสีย โดยการทำ จิตใจให้สงบ	3.33	0.97	3.27	0.96	3.32	1.17	3.04	1.14	3.21	1.26	3.41	1.00	4.00	0.00	3.30	0.98	1.50
	รวม	2.88	0.61	2.90	0.53	2.82	0.62	2.84	0.62	2.88	0.59	2.96	0.45	2.76	0.66	2.63	0.63	0.54

* $p < .05$ (.05 $F_{7, 341} = 2.01$)

** หมายถึง การดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่ถูกต้อง

จากตารางที่ 29 แสดงให้เห็นว่า เมื่อเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ เรื่องการรักษาสุขภาพจิต พบว่า โดยส่วนรวมมีการดูแลสุขภาพตนเองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 หากพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ยกเว้นข้อ 6 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นในสังคมหรือชุมชน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีของเซฟเฟ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมต่างกันมีการดูแลสุขภาพตนเองในข้อ 6 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นในสังคมหรือชุมชนไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ระหว่างผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมต่างกันคู่ใดคู่หนึ่งใน 8 กลุ่ม

ตารางที่ 30 การเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ โดยส่วนรวม

ข้อที่	การดูแลสุขภาพตนเอง ทั้ง 5 ด้าน	อาชีพเดิมของผู้สูงอายุ														F		
		รับจ้าง		เกษตรกร		กิจการส่วนตัว		รับราชการ		รัฐวิสาหกิจ		เอกชน		อื่น ๆ			ไม่ประกอบอาชีพ	
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		\bar{X}	SD
1	การรับประทานอาหาร	3.54	0.35	3.42	0.41	3.21	0.44	3.32	0.38	3.28	0.52	3.30	0.39	3.29	0.42	3.17	0.42	1.94
2	การนอนหลับและการพักผ่อนหย่อนใจ	2.62	0.44	2.67	0.33	2.52	0.45	2.64	0.40	2.66	0.42	2.79	0.37	2.48	0.55	2.54	0.40	1.34
3	การออกกำลังกาย	2.62	0.54	2.51	0.51	2.38	0.65	2.41	0.58	2.54	0.57	2.30	0.59	2.50	0.69	2.29	0.56	0.93
4	การใช้สารเสพติด	3.81	0.22	3.77	0.34	3.74	0.26	3.72	0.24	3.69	0.25	3.79	0.19	3.61	0.30	3.75	0.40	0.99
5	การรักษาสุขภาพจิต	2.88	0.61	2.90	0.53	2.82	0.62	2.84	0.62	2.88	0.59	2.96	0.45	2.76	0.66	2.63	0.63	0.54
	รวม	3.08	0.28	3.05	0.26	2.93	0.29	2.99	0.27	3.01	0.28	3.04	0.18	2.92	0.42	2.88	0.30	1.28

$p < .05$ (.05 $F_{7, 341} = 2.01$)

จากตารางที่ 30 แสดงให้เห็นว่า เมื่อเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอาชีพเดิมของผู้สูงอายุ โดยส่วนรวม พบว่า การดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หากพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05