

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบแผนสุขภาพของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปรกรณ์ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 110 คน การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์ เสนอผลการศึกษาในรูปตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งเป็น 2 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับแบบแผนสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างซึ่งประกอบด้วย 11 แบบแผน ได้แก่ การรับรู้สุขภาพและการดูแลสุขภาพ อาหารและการเผาผลาญสารอาหาร การชั่งถ่าย การพักผ่อนนอนหลับ กิจกรรมและการออกกำลังกาย สถิติปัญหาและการรับรู้ การรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์ บทบาทและสัมพันธภาพ เพศและการเจริญพันธุ์ การปรับตัวและความทนทานต่อความเครียด คุณค่าและความเชื่อ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส เชื้อชาติ สัญชาติ ศาสนา การศึกษา อาชีพเดิม รายได้และโรคประจำตัว

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส ศาสนา

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน) (n = 110)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	58	52.73
หญิง	52	47.27
อายุ (ปี)		
60 - 70	20	18.18
71 - 74	25	22.73
75 ปีขึ้นไป	65	59.09
สถานภาพสมรส		
โสด	15	13.64
คู่	2	1.82
หม้าย	78	70.91
หย่า	10	9.09
แยก	5	4.54
ศาสนา		
พุทธ	108	98.18
คริสต์	2	1.82
เชื้อชาติ		
ไทย	110	100.00
สัญชาติ		
ไทย	110	100.00

จากตาราง 1 กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ศึกษาทั้งหมด 110 คน เป็นชายร้อยละ 52.73 และเป็นหญิงร้อยละ 47.27 เป็นผู้ที่อายุตั้งแต่ 75 ปีขึ้นไปมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 59.09 สำหรับสถานภาพสมรส พบว่าส่วนใหญ่มีสถานสมรสหม้าย ร้อยละ 70.91 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 98.18 และกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุทั้งหมดที่มีเชื้อชาติไทย สัญชาติไทย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามการศึกษา อาชีพเดิม รายได้

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน) (n = 110)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	61	55.46
มัธยมศึกษา	9	8.18
ไม่ได้เรียน	40	36.36
อ่านออกเขียนได้	(8)	(20.00)
อ่านและเขียนไม่ได้	(32)	(80.00)
อาชีพเดิม		
รับจ้าง	51	46.36
เกษตรกร	32	29.09
ค้าขาย	19	17.27
รับราชการ	4	3.64
ไม่มีอาชีพ	4	3.64
ปัจจุบันมีรายได้จาก (ตอบได้หลายข้อ)		
ผู้บริจาค	110	100.00
ญาติ ลูก หลาน	38	34.55
งานอดิเรก	18	16.36
รายได้ต่อเดือน		
น้อยกว่า 500 บาท	103	93.64
500 - 1000 บาท	6	5.45
มากกว่า 1000 บาท	1	0.91

จากตาราง 2 ด้านการศึกษาพบว่า มากกว่าครึ่งของผู้สูงอายุมีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาคิดเป็นร้อยละ 55.46 รองลงมาคือไม่ได้รับการศึกษาร้อยละ 36.36 ในจำนวนนี้ร้อยละ 20.00 สามารถอ่านออกเขียนได้ มีเพียงร้อยละ 8.18 เท่านั้นที่มีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา สำหรับอาชีพเดิมของผู้สูงอายุพบว่า ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างคิดเป็นร้อยละ 46.36 รองลงมาคืออาชีพเกษตรกรร้อยละ 29.09 เกี่ยวกับรายได้พบว่าผู้สูงอายุทั้งหมดมีรายได้จากผู้บริจาค มีเพียงบางส่วนเท่านั้นที่มีรายได้จากญาติ ลูก หลาน คิดเป็นร้อยละ 34.55 เมื่อพิจารณาถึงรายได้รวมทั้งหมดพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้ไม่น้อยกว่า 500 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 93.64

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามการมีโรคประจำตัว

โรคประจำตัว	จำนวน (คน) (n = 110)	ร้อยละ
ไม่มี	43	39.09
มี (ตอบได้หลายข้อ)	67	60.91
ปวดข้อ	(28)	(41.79)
ต้อกระจก	(11)	(16.42)
ความดันโลหิตสูง	(10)	(14.93)
โรคหัวใจ	(8)	(11.94)
โรคกระเพาะ	(6)	(8.96)
โรคหัด	(5)	(7.46)
อัมพฤกษ์	(4)	(5.97)
เบาหวาน	(3)	(4.48)
ต้อหิน	(3)	(4.48)
ต้อเนื้อ	(2)	(2.99)
ต่อมลูกหมากโต	(1)	(1.49)

จากตาราง 3 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 60.91 โรคประจำตัวที่พบมากที่สุดได้แก่ ปวดข้อ ร้อยละ 41.79 รองลงมาได้แก่ ต้อกระจก และความดันโลหิตสูง ร้อยละ 16.42 และ 14.93 ตามลำดับ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับแบบแผนสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามแบบแผนการรับรู้และการดูแลสุขภาพตนเอง

การรับรู้และการดูแลสุขภาพตนเอง	จำนวน (คน) (n = 110)	ร้อยละ
การรับรู้สุขภาพ		
แข็งแรง	67	60.91
ไม่ค่อยแข็งแรง	40	36.36
กำลังเจ็บป่วย	3	2.73
การไปรับการตรวจเช็คร่างกายประจำปี		
เป็นสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ	3	2.73
เป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ	107	97.27
ปฏิบัติเมื่อมีแพทย์ไปตรวจที่	(110)	(100.00)
สถานสงเคราะห์คนชรา		
การปฏิบัติตัวเมื่อเกิดการเจ็บป่วย		
ซื้อยามารับประทานเอง	2	1.82
แจ้งให้เจ้าหน้าที่ประจำสถานสงเคราะห์	108	98.18
คนชราทราบทุกครั้ง		
การทำความสะอาดฟันและช่องปาก		
บ้วนปาก	40	36.36
แปรงฟัน	70	63.64
1 ครั้งต่อวัน	(18)	(25.71)
2 ครั้งต่อวัน	(45)	(64.29)
3 ครั้งต่อวัน	(7)	(10.00)

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามแบบแผนการรับรู้และการดูแลสุขภาพตนเอง (ต่อ)

การรับรู้และการดูแลสุขภาพตนเอง	จำนวน (คน) (n = 110)	ร้อยละ
การอาบน้ำ		
1 ครั้งต่อวัน	78	70.91
2 ครั้งต่อวัน	31	28.18
3 ครั้งต่อวัน	1	0.91
การสระผม		
1 ครั้งต่อสัปดาห์	31	28.18
2 ครั้งต่อสัปดาห์	56	50.91
3 ครั้งต่อสัปดาห์	23	20.91
การเปลี่ยนเสื้อผ้า		
ทุกวัน	92	83.64
2-3 วันต่อครั้ง	18	16.36

จากตาราง 4 การรับรู้และการดูแลสุขภาพตนเอง พบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 60.91 มีความรู้สึกว่าตนเองแข็งแรงดี เกี่ยวกับการไปรับการตรวจเช็คร่างกายประจำปี ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เห็นว่าเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ คิดเป็นร้อยละ 97.27 มีเพียงร้อยละ 2.73 ที่เห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ แต่อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุทั้งหมดก็ไปรับการตรวจสุขภาพประจำปี เมื่อมีแพทย์ไปตรวจให้ที่สถานสงเคราะห์คนชรา สำหรับการปฏิบัติตัวเมื่อเกิดการเจ็บป่วย พบว่า ส่วนใหญ่แจ้งให้เจ้าหน้าที่ประจำสถานสงเคราะห์คนชราทราบทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 98.18 ทางด้านการทำความสะอาดฟันและช่องปากพบว่าผู้สูงอายุที่ทำความสะอาดฟันและช่องปากด้วยวิธีแปรงฟัน มีร้อยละ 63.64 ในจำนวนนี้มีการแปรงฟันวันละ 2 ครั้งมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 64.29 นอกนั้นร้อยละ 36.36 ทำ

ความสะอาดฟันและช่องปากด้วยวิธีขูดปาก ด้านการอาบน้ำ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาบน้ำวันละ 1 ครั้งคิดเป็นร้อยละ 70.91 รองลงมาคืออาบน้ำวันละ 2 ครั้งคิดเป็นร้อยละ 28.18 สำหรับการสระผมพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่สระผมสัปดาห์ละ 2 ครั้งคิดเป็น ร้อยละ 50.91 และผู้สูงอายุ ร้อยละ 83.64 เปลี่ยนเสื้อผ้าทุกวัน

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามพฤติกรรมเสี่ยง

พฤติกรรมเสี่ยง	จำนวน (คน) (n = 110)	ร้อยละ
ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยง	36	32.73
มี	74	67.27
สูบบุหรี่	(38)	(51.35)
อมเมี่ยง	(26)	(35.14)
เคี้ยวหมาก	(7)	(9.46)
ดื่มกาแฟ	(3)	(4.05)

จากตาราง 5 พฤติกรรมเสี่ยงที่พบมากที่สุดได้แก่การสูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 51.35 รองลงมาคือการอมเมี่ยง ร้อยละ 35.14 ที่เหลือได้แก่การเคี้ยวหมากและดื่มกาแฟ คิดเป็น ร้อยละ 9.46 และ 4.05 ตามลำดับ

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามแบบแผนอาหารและการเผาผลาญสารอาหาร

แบบแผนอาหารและการเผาผลาญสารอาหาร	จำนวน (คน) (n = 110)	ร้อยละ
จำนวนมื้ออาหาร		
3 มื้อต่อวัน	108	98.18
มากกว่า 3 มื้อต่อวัน	2	1.82
แหล่งที่มาของอาหาร		
สถานสงเคราะห์คนชราจัดให้ทุกมื้อ	46	41.82
จัดหา/ทำเองเป็นบางครั้ง	44	40.00
จัดหา/ทำเองบ่อยครั้ง	20	18.18
ชนิดของอาหารที่ควรรับประทานในแต่ละวัน (ตอบ ได้หลายข้อ)		
เนื้อสัตว์	110	100.00
ผัก	110	100.00
ผลไม้	110	100.00
นม	108	98.18
ไข่	105	95.45
ชนิดของอาหารที่ไม่รับประทาน		
ไม่มี	62	56.36
มี (ตอบได้หลายข้อ)	48	43.64
เนื้อวัว-ควาย	(34)	(70.83)
ของหมักดอง	(21)	(43.75)
ปลาคुक-ปลาไหล	(18)	(37.50)
เนื้อไก่	(7)	(14.58)
หน่อไม้	(7)	(14.58)
นม	(6)	(12.50)

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามแบบแผนอาหารและการเผาผลาญสารอาหาร
(ต่อ)

แบบแผนอาหารและการเผาผลาญสารอาหาร	จำนวน (คน) (n = 110)	ร้อยละ
ไข่	(4)	(8.33)
อื่น ๆ (เต้าหู้ยี้ ชะอม หอย กบ มะระ)	(11)	(22.92)
อาหารที่ไม่ควรรับประทานขณะเจ็บป่วย		
ไม่มี	70	63.64
มี (ตอบได้หลายข้อ)	40	36.36
เนื้อวัว-ควาย	(35)	(87.50)
ของหมักดอง	(20)	(50.00)
ปลาดุก-ปลาไหล	(15)	(37.50)
เนื้อไก่	(5)	(12.50)
หน่อไม้	(5)	(12.50)
ไข่	(5)	(12.50)
ชะอม	(4)	(10.00)
การเบื่ออาหาร		
ไม่บ่อย	106	96.36
บ่อย	4	3.64
อาการท้องอืด		
ไม่บ่อย	107	97.27
บ่อย	3	2.73
การเคี้ยวอาหาร		
ไม่ลำบาก	92	83.64
ลำบาก	18	16.36

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามแบบแผนอาหารและการเผาผลาญสารอาหาร
(ต่อ)

แบบแผนอาหารและการเผาผลาญสารอาหาร	จำนวน (คน) (n = 110)	ร้อยละ
แก้ไข โดย รับประทานอาหารอ่อน	(12)	(66.67)
ดื่มน้ำช่วย	(2)	(11.11)
ไม่แก้ไข	(4)	(22.22)
ปริมาณน้ำที่ดื่มต่อวัน		
ต่ำกว่า 6 แก้ว	90	81.82
6-8 แก้ว	12	10.91
มากกว่า 8 แก้ว	8	7.27

จากตาราง 6 แบบแผนอาหารและการเผาผลาญสารอาหาร พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่
รับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ คิดเป็นร้อยละ 98.18 โดยร้อยละ 41.82 รับประทานอาหารที่
ทางสถานสงเคราะห์คนชราจัดให้ทุกมื้อ ที่เหลือจัดหา/ทำเองเป็นบางครั้ง และจัดหา/ทำเองบ่อย
ครั้ง ร้อยละ 40.00 และ 18.18 ตามลำดับ ผู้สูงอายุทั้งหมดคิดว่าอาหารที่ควรรับประทานในแต่ละ
วันได้แก่ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ผู้สูงอายุร้อยละ 98.18 และ 95.45 คิดว่าในแต่ละวันควรดื่มน้ำ
และรับประทานไข่ด้วย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับประทานอาหารได้ทุกชนิด (ไม่มีอาหารที่ไม่รับประทาน)
คิดเป็นร้อยละ 56.36 แต่ก็มีร้อยละ 43.64 ที่ไม่รับประทานอาหารบางอย่าง ในจำนวนนี้ไม่รับ-
ประทานเนื้อวัว-ควาย คิดเป็นร้อยละ 70.83 รองลงมาได้แก่ของหมักดอง ร้อยละ 43.75
สำหรับอาหารที่ไม่ควรรับประทานขณะเจ็บป่วย มีผู้สูงอายุร้อยละ 63.64 ที่ตอบว่าไม่มีอาหารชนิด
ไหนที่ไม่ควรรับประทาน แต่ก็มีผู้สูงอายุร้อยละ 36.36 ที่ตอบว่ามีอาหารบางชนิดที่ไม่ควรรับประทาน
ขณะเจ็บป่วย ในจำนวนนี้มีร้อยละ 87.50 ที่ตอบว่าไม่ควรรับประทานเนื้อวัว-ควาย รองลง
มาได้แก่ของหมักดอง และปลาดุก-ปลาไหล คิดเป็นร้อยละ 50.00 และ 37.50 ตามลำดับ ผู้สูง

อายุส่วนใหญ่ไม่มีอาการเบื่ออาหาร และท้องอืด คิดเป็นร้อยละ 96.36 และ 97.27 แต่พบว่า ผู้สูงอายุร้อยละ 16.36 มีปัญหาเรื่องการเคี้ยวอาหารลำบาก ในจำนวนนี้ร้อยละ 66.67 แก้ไข โดยการรับประทานอาหารอ่อน ส่วนปริมาณน้ำที่ดื่มนี้พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ดื่มน้ำน้อยกว่า 6 แก้ว ต่อวันคิดเป็นร้อยละ 81.82 รองลงมาคือดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว ร้อยละ 10.91

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามแบบแผนการชั้บถ่าย

แบบแผนการชั้บถ่าย	จำนวน (คน) (n = 110)	ร้อยละ
ลักษณะการชั้บถ่ายออกจากระ		
ถ่ายเป็นประจำทุกวัน	94	85.45
ถ่ายไม่ทุกวัน	16	14.55
ความถี่ในการถ่ายออกจากระต่อวัน		
1 ครั้ง	106	96.36
2 ครั้ง	4	3.64
ลักษณะของอุจจาระ		
แข็ง	16	14.55
อ่อนนุ่ม	93	84.54
เหลว	1	0.91
อาการท้องผูก		
ไม่มี	96	87.27
มี	14	12.73
แก้ไขโดย รับประทานยาระบาย	(5)	(35.71)
ไม่แก้ไข	(9)	(64.29)
การใช้ยาระบาย		
ไม่เคยใช้	99	90.00
ใช้นาน ๆ ครั้ง	6	5.45
ใช้เป็นประจำ	5	4.55
ความถี่ในการถ่ายปัสสาวะต่อวัน		
1-3 ครั้ง	12	10.91
4-6 ครั้ง	60	54.55
มากกว่า 6 ครั้ง	38	34.54

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามแบบแผนการขับถ่าย (ต่อ)

แบบแผนการขับถ่าย	จำนวน (คน) (n = 110)	ร้อยละ
อาการกลั้นปัสสาวะ ไม่อยู่		
ไม่มี	109	99.09
มี	1	0.91
อาการถ่ายปัสสาวะกระปริดกระปรอย		
ไม่มี	108	98.18
มี	2	1.82
อาการถ่ายปัสสาวะขัด		
ไม่มี	109	99.09
มี	1	0.91

จากตาราง 7 แบบแผนการขับถ่าย พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการขับถ่ายอุจจาระเป็นประจำทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 85.45 และถ่ายอุจจาระวันละ 1 ครั้ง ร้อยละ 96.36 ลักษณะอุจจาระที่ถ่ายออกมานั้นส่วนใหญ่อ่อนนุ่ม คิดเป็นร้อยละ 84.54 ผู้สูงอายุร้อยละ 12.73 มีปัญหาท้องผูก ในจำนวนนี้ไม่ได้แก้ไขถึงร้อยละ 64.29 นอกจากนั้นยังพบว่าผู้สูงอายุร้อยละ 4.55 ใช้ยาระบายเป็นประจำ ทางด้านการขับถ่ายปัสสาวะพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการขับถ่ายปัสสาวะ 4-6 ครั้งต่อวันคิดเป็นร้อยละ 54.55 รองลงมาคือมากกว่า 6 ครั้งต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 34.54 ปัญหาในการขับถ่ายปัสสาวะที่พบมากที่สุดคือ การถ่ายปัสสาวะกระปริดกระปรอย คิดเป็นร้อยละ 1.82 และมีปัญหาถ่ายปัสสาวะขัดและกลั้นปัสสาวะ ไม่อยู่จำนวนเท่ากันคือร้อยละ 0.91

ตาราง 8 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามกิจกรรมและการออกกำลังกาย

กิจกรรมและการออกกำลังกาย	จำนวน (คน) (n = 110)	ร้อยละ
กิจวัตรประจำวันที่เป็นปกติ (ตอบได้หลายข้อ)		
อาบน้ำ	110	100.00
แต่งตัว	110	100.00
ทำเตียง	106	96.36
ซักเสื้อผ้า	79	71.82
ช่วยงานในโรงครัว	11	10.00
กวาดขยะ/ใบไม้รอบที่พักอาศัย	6	5.45
ช่วยเหลือผู้สูงอายุอาคาร 5 ออกฝั่งแคด	2	1.82
การออกกำลังกาย		
ไม่ทำ	28	25.45
ทำ	82	74.55
กายบริหาร	(75)	(91.46)
เดิน	(7)	(8.54)
กิจกรรมนันทนาการ (ตอบได้หลายข้อ)		
นั่งเล่น	83	75.45
คุยกับผู้สูงอายุคนอื่น ๆ	61	55.45
ดูโทรทัศน์	37	33.64
อ่านหนังสือ	23	20.91
ฟังวิทยุ	12	10.91

จากตาราง 8 แบบแผนกิจกรรมและการออกกำลังกาย พบว่า ผู้สูงอายุทั้งหมดสามารถอาบน้ำ แต่งตัวได้เอง และกิจกรรมประจำวันที่เป็นปกติได้แก่ ทำเตียงร้อยละ 96.36 ซักเสื้อผ้า ร้อยละ 71.82 ช่วยงานในครัวร้อยละ 10.00 ส่วนในด้านการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ออกกำลังกายทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 74.55 โดยการทำกายบริหารและเดิน สำหรับกิจกรรมนันทนาการพบว่า ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างโดยการนั่งเล่นร้อยละ 75.45 คุยกับคนอื่นๆ ร้อยละ 55.45 และดูโทรทัศน์ ร้อยละ 33.64

ตาราง 9 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามแบบแผนการพักผ่อนนอนหลับ

การพักผ่อนนอนหลับ	จำนวน (คน) (n = 110)	ร้อยละ
จำนวนชั่วโมงการพักผ่อนนอนหลับต่อวัน		
ต่ำกว่า 6 ชั่วโมง	25	22.73
6-8 ชั่วโมง	73	66.36
มากกว่า 8 ชั่วโมง	12	10.91
การนอนพักผ่อนตอนกลางวัน		
ไม่นอน	16	14.55
นอนเล่น	26	23.64
นอนหลับเป็นประจำทุกวัน	30	27.27
วันละ 1/2 ชั่วโมง	(8)	(26.67)
วันละ 1 ชั่วโมง	(22)	(73.33)
นอนหลับเป็นบางวัน	38	34.54
วันละ 1/2 ชั่วโมง	(17)	(44.74)
วันละ 1 ชั่วโมง	(19)	(50.00)
วันละ 2 ชั่วโมง	(2)	(5.26)
การนอนหลับยาก/ไม่ยาก		
นอนหลับไม่ยาก	72	65.45
นอนหลับยาก	38	34.55
แก้ไขโดย ปลดปล่อยให้หลับเอง	(29)	(76.32)
สวดมนต์-ไหว้พระ	(9)	(23.68)
การตื่นนอนในตอนกลางคืน		
ไม่บ่อย	69	62.73
บ่อย	41	37.27

จากตาราง 9 แบบแผนการพักผ่อนนอนหลับ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่นอนหลับวันละ 6-8 ชั่วโมงคิดเป็นร้อยละ 66.36 รองลงมาคือวันละต่ำกว่า 6 ชั่วโมง ร้อยละ 22.73 นอกจากนั้นยังพบว่าผู้สูงอายุร้อยละ 61.81 นอนหลับในตอนกลางวัน และร้อยละ 23.64 นอนพักผ่อนในตอนกลางวัน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาเรื่องการนอนหลับยากคิดเป็นร้อยละ 65.45 ในขณะที่ผู้สูงอายุร้อยละ 34.55 นอนหลับยาก ซึ่งได้แก้ไขโดยปล่อยให้หลับเองร้อยละ 76.32 สวดมนต์ไหว้พระ ร้อยละ 23.68 และผู้สูงอายุร้อยละ 37.27 มีปัญหาตื่นบ่อยในตอนกลางคืน

ตาราง 10 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามแบบแผนสติปัญญาและการรับรู้

สติปัญญาและการรับรู้	จำนวน (คน) (n = 110)	ร้อยละ
ความจำเหตุการณ์ในอดีต		
จำได้แม่นยำ	91	82.73
หลงลืมบ่อย	19	17.27
ความจำในเรื่องปัจจุบัน		
จำได้แม่นยำ	37	33.64
หลงลืมบ่อย	73	66.36
การมองเห็นภาพใกล้		
ชัดเจน	36	32.73
พร่ามัว	74	67.27
การมองเห็นภาพไกล		
ชัดเจน	65	59.09
พร่ามัว	45	40.91
การมองเห็นภาพในตอนกลางคืน		
ชัดเจน	65	59.09
พร่ามัว	45	40.91
การได้ยิน		
ชัดเจน	70	63.64
ไม่ค่อยได้ยิน	39	35.45
หูอื้อ	1	0.91
การได้กลิ่น		
ปกติ	110	100.00

ตาราง 10 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามแบบแผนสติปัญญาและการรับรู้ (ต่อ)

สติปัญญาและการรับรู้		จำนวน (คน) (n = 110)	ร้อยละ
การรับรส	ปกติ	109	99.09
	ลดลง	1	0.91
การรับสัมผัส			
	ปกติ	110	100.00

จากตาราง 10 แบบแผนสติปัญญาและการรับรู้ จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความจำเกี่ยวกับเรื่องในอดีตยังปกติอยู่ คิดเป็นร้อยละ 82.73 และส่วนน้อยหลงลืมคิดเป็นร้อยละ 17.27 ส่วนความจำในเรื่องปัจจุบันหลงลืมน้อยเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 66.36 และมีความจำเป็นปกติอยู่เป็นส่วนน้อย คิดเป็นร้อยละ 33.64 เกี่ยวกับการมองเห็น ปัญหาที่พบคือ ไม่สามารถมองเห็นภาพที่อยู่ใกล้ได้ชัดเจนถึงร้อยละ 67.27 ในขณะที่เดียวกันก็มองเห็นภาพที่อยู่ไกลและมองเห็นภาพในตอนกลางคืนได้ชัดเจนเท่า ๆ กันคือ ร้อยละ 59.09 การได้ยินส่วนใหญ่ยังปกติ คิดเป็นร้อยละ 63.64 ผู้สูงอายุทั้งหมดมีการได้กลิ่นและการรับสัมผัสเป็นปกติ สำหรับการรับรสส่วนใหญ่ยังปกติอยู่ คิดเป็นร้อยละ 99.09 มีเพียงส่วนน้อยที่การรับรสลดลง คิดเป็นร้อยละ 0.91

ตาราง 11 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามแบบแผนการรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์

การรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์	จำนวน (คน) (n = 110)	ร้อยละ
การเปลี่ยนแปลงของรูปร่างหน้าตา		
ผู้สูงอายุคิดว่ารูปร่างหน้าตาตนเองเปลี่ยน	110	100.00
ความรู้สึกเมื่อรูปร่างหน้าตาเปลี่ยน		
เฉย ๆ (เป็นภาวะปกติ)	(68)	(61.82)
พอใจ	(42)	(38.18)
ความสามารถในการทำงาน		
ทำงานได้เหมือนเดิม	8	7.27
ทำงานไม่ได้เหมือนเดิม	102	92.73
เนื่องจาก แก่แล้ว	(80)	(78.43)
ไม่มีแรง เทน้อย	(22)	(21.57)
ความคิดเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง		
ผู้สูงอายุคิดว่าตนเองยังมีความสามารถ	94	85.45
ผู้สูงอายุคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถ	16	14.55
ความภูมิใจในตนเอง		
ผู้สูงอายุมีความภูมิใจในตนเอง	103	93.64
ผู้สูงอายุไม่มีความภูมิใจในตนเอง	7	6.36

จากตาราง 11 แบบแผนการรับรู้ตนเองและอัตมโนทัศน์ พบว่าผู้สูงอายุทั้งหมด มีความคิดเห็นว่าตนเองมีรูปร่างหน้าตาที่เปลี่ยนไป และเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงแล้วส่วนใหญ่รู้สึกเฉย ๆ คิดเป็นร้อยละ 61.82 และส่วนน้อยรู้สึกพอใจ คิดเป็นร้อยละ 38.18 ในด้านความสามารถในการทำงาน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยอมรับว่าตนเองไม่สามารถทำงานได้เหมือนเดิม คิดเป็นร้อยละ

๑/๑๒
๒๓.๐๔๓๘
๑/๑๕๙

เลขทะเบียน.....เลขอายุ.....
สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

92.73 ในจำนวนนี้ยอมรับว่าเนื่องจากตนเองแก่แล้วร้อยละ 78.43 สำหรับความคิดเห็นเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่คิดว่าตนเองยังมีความสามารถอยู่ คิดเป็นร้อยละ 85.45 และส่วนน้อยคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถแล้ว คิดเป็นร้อยละ 14.55 เกี่ยวกับความภูมิใจในตนเอง พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความภูมิใจในตนเอง คิดเป็นร้อยละ 93.64

ตาราง 12 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามแบบแผนบทบาทและสัมพันธภาพ

บทบาทและสัมพันธภาพ	จำนวน (คน) (n = 110)	ร้อยละ
การเข้าร่วมกิจกรรมของสถานสงเคราะห์คนชรา		
เข้าร่วมทุกครั้ง	48	43.64
เข้าร่วมเป็นบางครั้ง	62	56.36
การให้ความช่วยเหลือ/ได้รับความช่วยเหลือ		
ผู้สูงอายุให้ความช่วยเหลือ/ได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน ๆ เสมอ	110	100.00
การทำประโยชน์ให้แก่สังคม		
ผู้สูงอายุคิดว่าตนเองยังทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้	85	77.27
ผู้สูงอายุคิดว่าตนเองแก่เกินที่จะทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้	25	22.73
การปฏิบัติตามกฎของสถานสงเคราะห์คนชรา		
ผู้สูงอายุปฏิบัติตามกฎของสถานสงเคราะห์คนชราทุกข้อ	110	100.00

จากตาราง 12 แบบแผนบทบาทและสัมพันธภาพ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมของสถานสงเคราะห์คนชราเป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 56.36 และส่วนน้อยเข้าร่วมทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 43.64 ในด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับการทำประโยชน์ให้แก่สังคม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่คิดว่าตนเองยังทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ คิดเป็นร้อยละ 77.27 และผู้สูงอายุทุกคนให้ความช่วยเหลือ/ได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อน ๆ เสมอ รวมทั้งปฏิบัติตามกฎของสถานสงเคราะห์คนชราทุกข้อ

ตาราง 13 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามแบบแผนเพศและการเจริญพันธุ์

แบบแผนเพศสัมพันธ์	จำนวน (คน) (n = 110)	ร้อยละ
ความคิดเกี่ยวกับความรัก		
คิดว่าคนอายุ 60 ปีขึ้นไปไม่สามารถรักกันได้	99	90.00
คิดว่าคนอายุ 60 ปีขึ้นไปยังรักกันได้	11	10.00
ความคิดเกี่ยวกับการแต่งงาน		
คิดว่าตนเองแต่งงานไม่ได้แล้ว	107	97.27
คิดว่าตนเองยังแต่งงานได้	3	2.73

จากตาราง 13 แบบแผนเพศและการเจริญพันธุ์ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าคุณอายุ 60 ปีขึ้นไปไม่สามารถรักกันได้ คิดเป็นร้อยละ 90.00 สำหรับความคิดเห็นเกี่ยวกับการแต่งงาน พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่คิดว่าตนเองแต่งงานไม่ได้แล้ว คิดเป็นร้อยละ 97.27 มีเพียงร้อยละ 2.73 เท่านั้นที่คิดว่าตนเองยังแต่งงานได้

ตาราง 14 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามแบบแผนการปรับตัวและความทนทานต่อความเครียด

การปรับตัวและความทนทานต่อความเครียด	จำนวน (คน) (n = 110)	ร้อยละ
ความเครียดและวิธีการปรับตัว		
ไม่มีความเครียด	81	73.64
มีความเครียด (ตอบได้หลายด้าน)	29	26.36
ด้านความเจ็บป่วย	(16)	(55.17)
แก้ไขโดยแจ้งพยาบาลประจำสถาน	(14)	(87.50)
สงเคราะห์คนชรา		
ไปโรงพยาบาล	(2)	(12.50)
ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนในสถานสงเคราะห์	(9)	(31.03)
แก้ไขโดย แยกตัว	(8)	(88.89)
อดทน	(1)	(11.11)
ลูกไม่มาเยี่ยม	(6)	(20.69)
ไม่ได้แก้ไข	(6)	(100.00)

จากตาราง 14 แบบแผนการปรับตัวและความทนทานต่อความเครียด ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีความเครียด คิดเป็นร้อยละ 73.64 ในขณะที่ผู้สูงอายุร้อยละ 26.36 มีความเครียด ในจำนวนนี้เป็นความเครียดด้านความเจ็บป่วยมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 55.17 รองลงมาคือความเครียดด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนในสถานสงเคราะห์คนชรา ร้อยละ 31.03 สำหรับวิธีการแก้ไขปัญหายุ่งยากของผู้สูงอายุที่มีความเครียดด้านความเจ็บป่วยใช้วิธีแก้ไขปัญหโดยไปแจ้งพยาบาลประจำสถานสงเคราะห์คนชราและไปโรงพยาบาล ส่วนในด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนในสถานสงเคราะห์คนชราแก้ไขโดยแยกตัวเองและพยายามอดทน

ตาราง 15 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุ จำแนกตามแบบแผนคุณค่าและความเชื่อ

คุณค่าและความเชื่อ	จำนวน (คน) (n = 110)	ร้อยละ
การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา		
การสวดมนต์ไหว้พระ		
ไม่ทำ	2	1.82
ทำทุกวัน	104	94.54
ทำเป็นบางวัน	4	3.64
การฟังพระธรรมเทศนาตามที่สถานสงเคราะห์		
คนชราจัดให้		
ไม่ฟัง	2	1.82
ฟังทุกครั้ง	105	95.45
ฟังเป็นบางครั้ง	3	2.73
ความรู้สึกรักต่อวัยชรา		
เป็นวัยแห่งความสุขสงบ	105	95.45
ไม่ใช่วัยแห่งความสุขสงบ	5	4.55
สิ่งที่มีความสำคัญที่สุดในชีวิต		
การสร้างบุญกุศล	44	40.00
พระมหากษัตริย์	21	19.09
การมีสุขภาพดี	19	17.27
พระพุทธรูป	17	15.46
ลูกหลาน	9	8.18

จากตาราง 15 แบบแผนคุณค่าและความเชื่อ จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาด้วยการสวดมนต์ไหว้พระทุกวัน คิดเป็นร้อยละ 94.54 รองลงมาได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระเป็นบางวัน คิดเป็นร้อยละ 3.64 นอกจากนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังฟังธรรมะตามที่สถานสงเคราะห์คนชราในมณฑลพระมาทุกครั้ง คิดเป็นร้อยละ 95.45 เกี่ยวกับความรู้สึกต่อวัยชรา พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้สึกที่วัยชราเป็นวัยแห่งความสุขสงบคิดเป็นร้อยละ 95.45 ส่วนน้อยที่มีความรู้สึกที่วัยชราไม่ใช่วัยแห่งความสุขสงบ คิดเป็นร้อยละ 4.55 สำหรับสิ่งที่มีค่ามีความสำคัญที่สุดในชีวิต พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการสร้างบุญกุศลเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดในชีวิต คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมาได้แก่ พระมหากษัตริย์ ร้อยละ 19.09