

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของสตรีที่รับงานมาทำที่บ้าน จำแนกตามประเภทของงานและระยะเวลาการทำงาน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นสตรีในจังหวัดเชียงใหม่ที่มีอาชีพรับงานมาทำที่บ้าน ตามรายชื่อผู้รับงานมาทำที่บ้านของโครงการศึกษาและพัฒนาผู้รับงานไปทำที่บ้านภาคเหนือ จำนวน 6 ประเภทงาน ได้แก่ งานทอผ้า แกะสลัก จักสาน เย็บผ้าโหล ศิลปประดิษฐ์ และงานถนอมและแปรรูปอาหาร ซึ่งเลือกโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นและสุ่มอย่างง่าย ได้กลุ่มตัวอย่างประเภทงานละ 50 ราย รวมทั้งหมด 300 ราย โดยมีคุณสมบัติ ดังนี้ สามารถอ่านออกเขียนได้ ไม่มีปัญหาทางการได้ยิน การมองเห็น การพูดและการใช้ภาษาไทย ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง ไม่อยู่ในระยะการตั้งครรภ์ หลังคลอดหรือให้นมบุตร และยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน ถึงธันวาคม พ.ศ. 2542

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพของสตรีที่รับงานมาทำที่บ้าน ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยพฤติกรรมสุขภาพ 7 ด้าน ได้แก่ ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการใช้สารเสพติด ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อนและนอนหลับ ด้านอารมณ์และสังคม ด้านการดูแลสุขภาพ และด้านการป้องกันการเกิดอันตรายต่อสุขภาพ รวม 58 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ มีค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหาจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิเท่ากับ .93 และค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ .93 ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมด้วยวิธีทดสอบของครอนบาคเท่ากับ .89 และค่าความเชื่อมั่นในรายด้าน ได้แก่ ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการใช้สารเสพติด ด้านการออกกำลังกาย ด้านการพักผ่อนและนอนหลับ ด้านอารมณ์และสังคม ด้านการดูแลสุขภาพ และด้านการป้องกันการเกิดอันตรายต่อสุขภาพเท่ากับ .71, .71, .90, .72, .71, .80 และ .70 ตามลำดับ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน





และนอนหลับ และด้านการป้องกันการเกิดอันตรายต่อสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างสูง คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านอารมณ์และสังคมอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำ ส่วนคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เป็นแนวทางให้บุคลากรทางสุขภาพนำความรู้ ความเข้าใจ ถึงพฤติกรรมสุขภาพมาวางแผนปฏิบัติด้านการให้ความรู้ ให้คำปรึกษา และแนะนำให้สตรีที่มีอาชีพรับงานมาทำที่บ้านมีความรู้ ความเข้าใจ ในการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพของตนเองได้
2. เป็นแนวทางสำหรับผู้บริหารที่เกี่ยวข้องในการวางแผนกำหนดนโยบายสวัสดิการทางสังคม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพและส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีแก่สตรีที่รับงานมาทำที่บ้าน

### ข้อจำกัดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของสตรีที่รับงานมาทำที่บ้านในจังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยครั้งนี้อาจจะนำไปอ้างอิงถึงประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างสตรีที่รับงานมาทำที่บ้านประเภทเดียวกันในภาคเหนือได้ แต่อาจจะไม่สามารถอ้างอิงถึงประชากรทั่วไปได้

### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษานี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

#### ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1. พยาบาลควรสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสารให้สตรีที่รับงานมาทำที่บ้านเห็นถึงความสำคัญ และมีความรู้เรื่องพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง โดยให้ความรู้แก่สตรีที่รับงานมาทำที่บ้านในหลายวิธี ได้แก่ การจัดนิทรรศการ การแจกแผ่นพับ และการให้คำแนะนำในเรื่องพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะการออกกำลังกาย เช่น ระยะเวลาและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

เป็นต้น จัดให้มีโครงการตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น และตรวจสอบสุขภาพประจำปีแก่สตรีที่รับงานมาทำที่บ้านในชุมชน เช่น การตรวจหามะเร็งเต้านม การตรวจหามะเร็งปากมดลูก การตรวจเต้านมด้วยตนเอง เป็นต้น นอกจากนี้ควรส่งเสริมในเรื่องการทำอารมณ์ให้แจ่มใสด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น ทำสมาธิ สวดมนต์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง เป็นต้น

2. ควรจัดให้มีโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในสตรีที่รับงานมาทำที่บ้านระดับชุมชน โดยเน้นให้ตระหนักและเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพ

3. จากการศึกษาพบว่า สตรีที่รับงานมาทำที่บ้านส่วนมากอายุอยู่ในช่วงวัยกลางคน ดังนั้นควรจัดโครงการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน ทั้งนี้เพื่อให้สตรีที่รับงานมาทำที่บ้านเหล่านี้เกิดความเข้าใจในทางที่ดีเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของสตรีที่รับงานมาทำที่บ้านให้อยู่ในระดับดี

#### ด้านการศึกษาพยาบาล

1. ควรจัดให้พยาบาลได้มีการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของสตรีที่รับงานมาทำที่บ้าน และการให้การดูแลส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่รับงานมาทำที่บ้านในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

2. ควรจัดให้มีการสอดแทรกเนื้อหาเกี่ยวกับความสำคัญของพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่รับงานมาทำที่บ้าน และการเปลี่ยนแปลงของสังคมเศรษฐกิจในปัจจุบันที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพของสตรีที่รับงานมาทำที่บ้าน ตลอดจนเตรียมนักศึกษาพยาบาลให้มีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่รับงานมาทำที่บ้านให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง

#### ด้านการวิจัย

1. ควรทำการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของสตรีที่รับงานมาทำที่บ้านในภาคอื่นในประเทศ เพื่อให้ได้ความรู้ความเข้าใจในภาพรวมของพฤติกรรมสุขภาพในสตรีไทยที่รับงานมาทำที่บ้าน

2. ควรศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพของสตรีที่รับงานมาทำที่บ้าน เช่น ภาวะสุขภาพ บทบาทหน้าที่รับผิดชอบของสตรีกลุ่มนี้ เป็นต้น

3. ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพในแต่ละประเด็นของสภาพการทำงานของงานแต่ละประเภทที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของสตรีที่รับงานมาทำที่บ้าน เพื่อให้ได้ข้อมูลในทางเจาะลึกมากขึ้น ถ้าผลการวิจัยเชิงคุณภาพสอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้ จะช่วยอธิบายผลการวิจัยครั้งนี้ได้ดีและครอบคลุมมากขึ้น