

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบวิเคราะห์ความสัมพันธ์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ต้องโทษในเรือนจำ กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจงจากสตรีที่ต้องโทษในเรือนจำกลางเชียงใหม่ จำนวน 210 ราย ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2543 ถึงเดือนมีนาคม พ.ศ. 2543

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตน ที่ผู้วิจัยดัดแปลงจากแบบประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตนของซีเรอร์และคณะ (Sherer et al., 1982) แบบประเมินแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพที่ผู้วิจัยดัดแปลงจากแบบประเมินแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของปาลิรัตน์ พรทวีกันทา (2541) ซึ่งดัดแปลงจากแบบประเมินแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของวอล์คเกอร์และคณะ (Walker et al., 1987) หาความตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน คำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตนได้เท่ากับ .93 หาความเชื่อมั่นของแบบประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตนโดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตนโดยรวมเท่ากับ .80 การรับรู้ความสามารถแห่งตนโดยทั่วไปเท่ากับ .74 และการรับรู้ความสามารถแห่งตนด้านสังคมเท่ากับ .80 คำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบประเมินแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพได้เท่ากับ .89 หาความเชื่อมั่นของแบบประเมินแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพโดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพโดยรวมเท่ากับ .94 ด้านความสำเร็จในชีวิตแห่งตนเท่ากับ .75 ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพเท่ากับ .86 ด้านการออกกำลังกายเท่ากับ .86 ด้านโภชนาการเท่ากับ .83 ด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคลเท่ากับ .70 ด้านการจัดการกับความเครียดเท่ากับ .82

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ วิเคราะห์การรับรู้ความสามารถแห่งตนและแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนค่อนข้างสูงทั้งโดยรวมและรายด้าน
2. กลุ่มตัวอย่างมีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี ส่วนรายด้านมีแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพด้านความสำเร็จในชีวิตแห่งตน ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ การสนับสนุนระหว่างบุคคลและการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับดี ส่วนด้านการออกกำลังกายและโภชนาการอยู่ในระดับปานกลาง
3. การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพโดยรวม ส่วนรายด้านพบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพด้านความสำเร็จในชีวิตแห่งตน ความรับผิดชอบต่อสุขภาพและการสนับสนุนระหว่างบุคคล

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพโดยรวม ด้านความสำเร็จในชีวิตแห่งตน ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และด้านการสนับสนุนระหว่างบุคคล ดังนั้น ในการส่งเสริมให้สตรีที่ต้องโทษในเรือนจำมีการปฏิบัติแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพมากขึ้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

ด้านปฏิบัติการพยาบาล

1. พยาบาลและเจ้าหน้าที่ในเรือนจำ ควรประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตนแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ต้องโทษตั้งแต่แรกรับเข้าไว้ในเรือนจำ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการวางแผนส่งเสริมให้สตรีที่ต้องโทษมีการปฏิบัติแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพเพิ่มมากขึ้น

2. พยาบาลและเจ้าหน้าที่ในเรือนจำควรกระตุ้นให้สตรีที่ต้องโทษรับรู้ความสามารถแห่งตนเพิ่มขึ้น เพื่อส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในการปฏิบัติแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะด้านการออกกำลังกายซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ดังนี้

2.1 สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสตรีที่ต้องโทษในเรือนจำ

2.2 ควรกระตุ้น ให้กำลังใจและสนับสนุนให้สตรีที่ต้องโทษปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อสร้างความรู้สึกว่าตนมีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ ซึ่งเป็นวิธีส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนได้มากที่สุด แล้วจึงพัฒนาไปสู่การปฏิบัติแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ

2.3 ควรจัดให้สตรีต้องโทษได้ออกกำลังกายหรือบริหารร่างกายอย่างสม่ำเสมออาจใช้เวลาในช่วงเช้าหลังตื่นนอนและตอนเย็นก่อนรับประทานอาหาร วันละ 20-30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 วัน และกระตุ้นให้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องทุกวันและทั่วถึงทุกคน

2.4 ชี้ให้เห็นแบบอย่างจากผู้ต้องโทษอื่นที่สามารถปฏิบัติแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแรงขับให้สตรีที่ต้องโทษเกิดความเชื่อมั่นความสามารถแห่งตนในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

2.5 ส่งเสริมและสนับสนุนให้สตรีต้องโทษได้มีส่วนร่วมในการชักชวน ให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ ช่วยเหลือสตรีต้องโทษด้วยกันในการปฏิบัติแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ และเปิดโอกาสให้สตรีต้องโทษได้แสดงความสามารถของตนเองในด้านต่างๆ เพื่อเป็นแรงสนับสนุนให้สตรีต้องโทษมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนเพิ่มขึ้น

3. พยาบาลและเจ้าหน้าที่ในเรือนจำควรให้ความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับประโยชน์และแนวทางในการปฏิบัติแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้สตรีที่ต้องโทษเห็นถึงความสำคัญของแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพและสามารถนำไปปฏิบัติเพิ่มขึ้น รวมถึงคงไว้ซึ่งแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพที่ปฏิบัติ

ด้านบริหารเรือนจำ

เป็นข้อมูลพื้นฐานแก่ผู้บริหารเรือนจำ นำความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ ไปวางแผนส่งเสริมให้สตรีที่ต้องโทษมีการปฏิบัติแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะด้านการออกกำลังกายและโภชนาการ

ข้อจำกัดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ต้องโทษในเรือนจำกลางเชียงใหม่ ผลการวิจัยสามารถนำไปอ้างอิงถึงประชากรที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างเท่านั้น แต่ไม่สามารถนำไปอ้างอิงกับประชากรในกลุ่มอื่นๆ ได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อการรับรู้ความสามารถแห่งตนและแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ต้องโทษในเรือนจำ เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ในการปฏิบัติแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพและการรับรู้อุปสรรคต่อการปฏิบัติแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น
2. ควรทำการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลของการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ หรือปัจจัยอื่นๆ ที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ต้องโทษในเรือนจำอย่างชัดเจน
3. ควรทำการศึกษาการรับรู้ความสามารถแห่งตน แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ และความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถแห่งตนกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ ในสตรีที่ต้องโทษในเรือนจำอื่นๆ เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้สตรีที่ต้องโทษมีการปฏิบัติแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพต่อไป