

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชากรวัยทองในอำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่

กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้หญิงและผู้ชายวัยทองอายุ 40 - 59 ปี ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอคลองท่อม จังหวัดกระบี่ จำนวน 205 ราย ขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้จากการคำนวณโดยใช้ตารางประมาณค่าขนาดกลุ่มตัวอย่างสำหรับสถิติ Pearson ' s correlation ของโคเฮน (Cohen, 1988) วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ตามคุณสมบัติตามที่กำหนด คือ เป็นผู้หญิงและผู้ชายวัยทองอายุ 40 - 59 ปี และยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองของประชากรวัยทอง และแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชากรวัยทอง ได้ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยการหาค่าความตรงปรាកฏ (face validity) ได้ค่าความตรงปรាកฏของแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองเท่ากับร้อยละ 99.7 และแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้เท่ากับร้อยละ 99.3 จากนั้นนำเครื่องมือไปหาค่าความเชื่อมั่น (reliability) และคำนวณโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach ' s alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองเท่ากับ .78 และแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้เท่ากับ .91

การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยขอความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านนัดหมายกลุ่มตัวอย่างไว้ล่วงหน้าที่บ้าน จากนั้นผู้วิจัยไปพบกลุ่มตัวอย่างที่บ้าน ให้การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างและดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window Version 11.5 ดังนี้ 1) ข้อมูลส่วนบุคคลนำมาแจกแจงความถี่ คำนวณหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2) วิเคราะห์คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หาค่าร้อยละ และแปลผลระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองทั้งโดย

รวมและรายด้าน 3) วิเคราะห์คะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หาค่าร้อยละ และแปลผลระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้งโดยรวมและรายด้าน

4) วิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองและคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้งโดยรวมและรายด้าน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson 's product moment correlation)

ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 50.20 มีการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยรวมอยู่ในระดับดี และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองทั้งด้านทั่วไปและด้านสังคมอยู่ในระดับดีร้อยละ 53.70 และ ร้อยละ 59.50 ตามลำดับ

2. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 52.20 มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในชีวิต ด้านการออกกำลังกาย ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ด้านการจัดการกับความเครียดอยู่ในระดับดีร้อยละ 55.60, 52.70, 50.20, 56.10 และร้อยละ 60.00 ตามลำดับ และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการดูแลรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดียังร้อยละ 57.10

3. การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม ($r = 0.22, p < 0.01$) ส่วนรายด้าน พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในชีวิต ($r = 0.21, p < 0.01$) ด้านการรับประทานอาหาร ($r = 0.16, p < .05$) ด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ($r = 0.19, p < .01$) ด้านการจัดการกับความเครียด ($r = 0.21, p < .01$) และการรับรู้ความสามารถของตนเองไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการดูแลรับผิดชอบต่อสุขภาพ และด้านการออกกำลังกาย

ข้อจำกัดในการวิจัย

แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองและแบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเป็นแบบสอบถามที่สร้างในต่างประเทศ ซึ่งข้อคำถามบางข้ออาจไม่เหมาะสมกับบริบทของคนไทย และบางข้ออาจมีข้อความที่อ่านแล้วเข้าใจยาก หรือไม่ชัดเจน เช่น ถ้าท่านพบคนที่น่าสนใจแต่เขาเป็นคนที่ทำความคุ้นเคยด้วยยากท่านจะไม่พยายามเป็นเพื่อนกับเขาทันที เมื่อท่านพยายามเป็นเพื่อนกับคนที่คิดว่าไม่น่าสนใจในครั้งแรกท่านก็จะไม่ทำถ้อยง่าย ๆ และฉันได้พยายามเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจเวลาออกกำลังกาย เป็นต้น ซึ่งอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างบางคน ที่อ่านแล้วไม่เข้าใจอาจตอบไม่ได้ข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริง แต่โดยภาพรวมของแบบสอบถาม ทั้ง 2 ชุดยังคงสามารถนำไปใช้กับกลุ่มประชากรวัยทองได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้และการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับดีทั้งโดยรวมและรายด้าน และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการการดูแลรับผิดชอบต่อสุขภาพอยู่ในระดับไม่ดี และพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในชีวิต ด้านการรับประทานอาหาร ด้านการมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น และด้านการจัดการกับความเครียด แต่พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการดูแลรับผิดชอบต่อสุขภาพและด้านการออกกำลังกาย

ดังนั้นบุคลากรทางด้านสุขภาพจึงควรหาวิธีการที่จะส่งเสริมให้ประชากรวัยทองมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพให้มากขึ้นโดยเฉพาะด้านการดูแลรับผิดชอบต่อสุขภาพ โดยการให้บริการต่างๆทางด้านสุขภาพในคลินิกวัยทองและให้บริการในชุมชน เช่น บริการให้ความรู้ ให้คำปรึกษาด้านการส่งเสริมสุขภาพ ให้คำปรึกษาปัญหาทางด้านสุขภาพ บริการคัดกรองโรคเรื้อรังต่างๆ ในชุมชนอย่างสม่ำเสมอ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น รวมถึงการจัดกิจกรรมอบรมเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารทางด้านสุขภาพแก่ประชากรวัยทองโดยผ่านสื่อต่างๆ อย่างทั่วถึงและสม่ำเสมอเพื่อกระตุ้น และเพิ่มความตระหนักในการดูแลสุขภาพของประชากรวัยทองให้มากขึ้น นอกจากนี้ควรมีการประสานความร่วมมือกับองค์กรและหน่วยงาน

ต่างๆในท้องถิ่นในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพแก่กลุ่มประชากรวัยทอง และในการดำเนินกิจกรรมต่างๆควรมีให้มีความเหมาะสมกับวิถีชีวิตด้านสังคมวัฒนธรรมในท้องถิ่นนั้นๆด้วย

นอกจากนี้ควรมีกิจกรรมที่จะส่งเสริมหรือเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองแก่ประชากรวัยทองเพื่อให้ประชากรวัยทองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้นซึ่งจะทำให้ประชากรวัยทองปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมากขึ้น โดยเฉพาะพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านดูแลรับผิดชอบต่อสุขภาพ และด้านการออกกำลังกาย ซึ่งในการดำเนินกิจกรรมต่างๆที่จะส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองควรมีใช้วิธีการ ดังนี้ 1) เตรียมความพร้อมผู้รับบริการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ 2) พุดชักจูงให้ความมั่นใจว่าเขาสามารถทำได้ 3) ให้มีประสบการณ์โดยตรงโดยการให้ลองทำดู 4) ให้ปฏิบัติกิจกรรมนั้นบ่อยๆจนเกิดทักษะ 5) ให้มีโอกาสดูผู้ที่กระทำกิจกรรมนั้นๆแล้วประสบผลสำเร็จ

จากการศึกษางานวิจัยในครั้งนี้ พบว่า ผลการวิจัยสอดคล้องกับสมมุติฐานเพียงบางส่วน อาจเนื่องจากผู้วิจัยได้ศึกษาเพียงตัวแปรเดียว คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งอาจจะมีตัวแปรอื่นที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ผู้วิจัยไม่ได้นำมาศึกษาในครั้งนี้ เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ต่อการกระทำ การรับรู้อุปสรรคต่อการกระทำ การรับรู้ภาวะสุขภาพ อิทธิพลระหว่างบุคคล เป็นต้น ดังนั้นในการศึกษางานวิจัยครั้งต่อไป ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะว่าควรนำปัจจัยดังกล่าวมาศึกษาเพิ่มเติม ซึ่งอาจศึกษาในกลุ่มตัวอย่างประชากรวัยทองหรือกลุ่มตัวอย่างอื่นๆเพื่อหาความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

และจากผลการศึกษานี้ยังพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับต่ำทั้งโดยรวมและรายด้าน อาจเป็นเพราะว่าในการศึกษานี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ซึ่งวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมทั้ง 6 ด้าน ไม่เฉพาะเจาะจงกับพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองแบบทั่วไป ซึ่งคล้ายคลึงกับผลการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาที่ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ทั้ง 6 ด้านของเพนเดอร์ และได้ใช้แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองแบบทั่วไป ผลการศึกษาส่วนใหญ่ พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับต่ำถึงระดับปานกลาง (จิตตระการ, 2543; วันดี, 2538; สุดารัตน์, 2537) นอกจากนี้จากผลการศึกษาของสต๊อเฟอร์เจนและเบคเคอร์ (Stuifbergen & Becker, 1994) ที่พบว่า แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เฉพาะเจาะจงกับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพมีระดับของความสัมพันธ์มากกว่าแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง

แบบทั่วไป ดังนั้นในการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้ง 6 ด้าน จึงควรมีการพัฒนาหรือสร้างแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองให้มีความเฉพาะเจาะจงกับพฤติกรรมทั้ง 6 ด้าน ดังกล่าว

นอกจากนี้การศึกษางานวิจัยครั้งนี้ ศึกษาในกลุ่มประชากรวัยทองซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศ เป็นช่วงวัยที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพได้ง่าย และจากผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า ประชากรวัยทองมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการดูแลรับผิดชอบต่อสุขภาพ และด้านการรับประทานอาหารอยู่ในระดับไม่ดีการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับต่ำทั้งโดยรวมและรายด้าน และการรับรู้ความสามารถของตนเองไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการดูแลรับผิดชอบต่อสุขภาพและด้านการออกกำลังกาย ดังนั้นจึงควรมีการศึกษางานวิจัยในกลุ่มประชากรวัยทองในรูปแบบต่างๆให้มากขึ้น เช่น งานวิจัยเชิงคุณภาพ งานวิจัยเชิงทดลอง หรือกึ่งทดลอง งานวิจัยเชิงปฏิบัติการ เป็นต้น เพื่อให้มีความเข้าใจถึงสภาพความเป็นอยู่ วิถีชีวิต และสภาพปัญหาของประชากรวัยทองได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น และนำผลการวิจัยไปเป็นข้อมูลพื้นฐานหรือเป็นแนวทางในการให้บริการส่งเสริมสุขภาพแก่กลุ่มประชากรวัยทองเพื่อให้ประชากรวัยทองมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป.