

## บทที่ 5

### สรุปและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพสตรีในจังหวัดสงขลา ระดับของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้งโดยรวมและรายด้าน และปัจจัยที่มีอำนาจในการทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพสตรีในจังหวัดสงขลา

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นพยาบาลวิชาชีพสตรีที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลของรัฐในจังหวัดสงขลา จำนวน 18 แห่ง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นพยาบาลวิชาชีพสตรีที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลของรัฐในจังหวัดสงขลา 9 แห่ง จำนวน 330 ราย ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างหลายชั้นตอน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยเป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยใช้กรอบแนวคิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender, 1996) ประกอบด้วยแบบสอบถาม 3 ส่วน ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพสตรี และแบบสอบถามปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพสตรีในจังหวัดสงขลา ประกอบด้วยแบบสอบถาม 5 ส่วนย่อย โดยส่วนที่ 2 และ 3 มีลักษณะข้อคำถามเป็นแบบอัตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ หากความเที่ยงโดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค (Cronbach's coefficient alpha) เท่ากับ .89, .88, .94, .83, .88, และ .83 หากความเที่ยงทั้งฉบับ เท่ากับ .93

#### การเก็บรวบรวมและการวิเคราะห์ข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลกระทำโดยการส่งแบบสอบถามพร้อมคำชี้แจงและการพิทักษ์สิทธิในการร่วมวิจัย ให้แก่พยาบาลวิชาชีพสตรีกลุ่มเป้าหมาย โดยผ่านหัวหน้าหน่วยงานในกรณีที่ไม่สามารถให้แบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างได้ด้วยตนเอง พร้อมชี้แจงการพิทักษ์สิทธิและวิธีการตอบแบบสอบถาม ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม SPSS/FW โดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานในการวิเคราะห์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นคอนในการหาอำนาจในการทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

#### ผลการวิจัย พบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า คะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่อยู่ในระดับสูง ได้แก่ การมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การเจริญทางจิตวิญญาณ และการจัดการกับความเครียด ส่วนคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ การออกกำลังกาย และโภชนาการ

2. กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูง ในขณะที่การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง

3. การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ และอิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ ร้อยละ 45.2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับค่อนข้างสูง อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับค่อนข้างต่ำ และการรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับปานกลาง

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีการรับรู้ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ อิทธิพลระหว่างบุคคลของการส่งเสริมสุขภาพ อิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับสูง ส่วนการรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนปัจจัยที่ร่วมทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพคือ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการส่งเสริมสุขภาพ การรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ และอิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริม

สุขภาพ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้พยาบาลวิชาชีพสตรีมีการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้น ดังนี้

ผลจากการทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพครั้งนี้ ควรที่จะมีการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนของพยาบาลคือมีส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และลดปัจจัยที่ขัดขวางต่อการส่งเสริมสุขภาพ เช่น การที่พยาบาลจะต้องมีการปฏิบัติงานเป็นเวร ไม่มีสถานที่ในการให้ออกกำลังกาย เป็นอุปสรรคต่อการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เพราะฉะนั้นหน่วยงานควรจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อบรรยากาศของการส่งเสริมสุขภาพ โดยจัดสรรอุปกรณ์หรือสนับสนุนทรัพยากรเพื่อช่วยให้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งในเรื่องความสะดวก เหมาะสม และความเพียงพอในการจัดกิจกรรม เช่น จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในเวลาพักหรือเวลาที่พยาบาลวิชาชีพสตรีสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้สะดวก จัดโปรแกรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ มีการกระตุ้นให้พยาบาลวิชาชีพสตรีมีการเข้าร่วมกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้วยวิธีการต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านการออกกำลังกาย ความรับผิดชอบต่อสุขภาพ และโภชนาการ เพราะพยาบาลวิชาชีพสตรีมีสมรรถนะแห่งตนที่จะกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในระดับที่สูงอยู่แล้ว

### ข้อจำกัดในการทำวิจัย

จากการศึกษาวิจัย มีข้อจำกัดในการทำวิจัย ดังนี้

1. การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และหาอำนาจในการทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพสตรีในจังหวัดสงขลาเท่านั้น ผลการศึกษานำไป อ้างอิงได้ในประชากรที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาคือ พยาบาลวิชาชีพสตรีในจังหวัดสงขลา แต่อาจไม่เหมาะสมในการอ้างอิงกับประชากรกลุ่มอื่น ๆ ได้

2. เครื่องมือในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองตามแนวคิดของเพนเดอร์ จึงทำให้ข้อคำถามบางข้อมีความเข้าใจยาก เช่น คำถามเกี่ยวกับอิทธิพลด้านสถานการณ์ของการส่งเสริมสุขภาพ และข้อคำถามน่าจะให้มีแนวการตอบไปในทางเดียวกัน นอกจากนี้เพื่อให้ข้อคำถามมีความครอบคลุมถึงเรื่องที่ศึกษา ทำให้มีข้อคำถามหลายข้อและต้องการระยะเวลาในการตอบแบบสอบถามมากขึ้น ทำให้การตอบอาจไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงทั้งหมด นอกจากนี้เครื่องมือยังมีข้อจำกัดที่ไม่ได้มีการทดสอบความตรงของเครื่องมือเชิงโครงสร้างของ อันอาจทำให้เครื่องมือยังไม่มีความสมบูรณ์ครบถ้วนเท่าที่ควร อีกทั้งแบบสอบถามเป็นการสอบถามทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งอาจทำให้ปัจจัยด้านต่าง ๆ เช่น นโยบายการส่งเสริมสุขภาพที่มีมากขึ้นในช่วงการทำวิจัย ซึ่งอาจมีผลต่อทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ แต่อาจส่งผลได้ไม่มากนัก

3. แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคของการส่งเสริมสุขภาพ ผู้วิจัยใช้คำถามที่ชี้แนวทางตอบ ผู้ร่วมวิจัยมากเกินไป เช่น เป็นเรื่องที่ยุ่งยาก/ทำได้ยาก อันอาจทำให้ผู้ร่วมวิจัยบางท่านไม่ได้ตอบคำถามความเป็นจริงได้หรือไม่แน่ใจว่าเรื่องที่ถามนั้นเป็นเรื่องที่ยุ่งยากหรือทำได้ยากจริงหรือไม่

4. เนื่องจากการวิจัยเป็นช่วงที่รัฐบาลมีนโยบายที่เน้นเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งอาจมีส่วนทำให้กลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มในการตอบแบบสอบถามที่สนองนโยบายส่งเสริมสุขภาพ

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรนำกรอบแนวคิดของเพนเดอร์ไปศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่มากขึ้น หรือกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ที่มีความหลากหลาย และพัฒนาเครื่องมือให้มีความเฉพาะเจาะจงในการวัด ตัวแปรที่มีอิทธิพลให้มากขึ้น เพื่อที่จะสามารถอธิบายและทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีตามกรอบแนวคิดของเพนเดอร์

2. ถึงแม้วิชาชีพพยาบาลจะเป็นที่คาดหวังของสังคมว่า จะต้องเป็นผู้ที่มีการส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับที่สูง แต่จากการศึกษากลับพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับปานกลางเท่านั้น ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะยังมีหลาย ๆ ปัจจัยที่อาจส่งผลให้พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะปัจจัยเกี่ยวกับลักษณะการทำงานของวิชาชีพพยาบาล รวมทั้งปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่ พฤติกรรมเดิมที่เกี่ยวข้อง ปัจจัยลักษณะส่วนบุคคล เช่น ปัจจัยด้านชีววิทยา ด้านจิตวิทยา อีกทั้งปัจจัยด้านความรู้สึนึกคิดที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม การยึดมั่นต่อแผนของการกระทำ ทางเลือกที่สอดคล้องกับความต้องการและความชอบที่เกิดขึ้นทันทีทันใด อันอาจขัดขวางต่อการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพสตรีได้ จึงจำเป็นต้องมีการศึกษาตัวแปรนี้เพิ่มเติมใน กลุ่มตัวอย่างเดิมหรือกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ขึ้น เพื่อหาอำนาจในการทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพต่อไป

3. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพในประเด็นแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพในทัศนคติของพยาบาลที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองและชนบท เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาครั้งนี้ส่วนใหญ่อยู่ในเขตเมือง/หรือในทัศนคติของพยาบาลที่เป็นผู้บริหารหรือผู้ปฏิบัติ เพื่อให้ทราบแนวคิดและทัศนคติของพยาบาลเหล่านี้ว่าเป็นอย่างไรมีความแตกต่างกันหรือไม่ เพราะสิ่งเหล่านี้สามารถนำไปการพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลตามแนวคิดและทัศนคติของพยาบาลได้

4. ควรมีการพัฒนาเครื่องมือในการวัดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านต่าง ๆ และเครื่องมือทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพให้มีความกระชับและใช้เวลาสั้นลง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและ

เป็นจริง นอกจากนั้นเพื่อเป็นการป้องกันปัจจัยอื่น ๆ ที่เข้ามามีผลต่อการตอบแบบสอบถาม อาจมีการกำหนดระยะเวลาของการกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในแต่ละส่วนด้วย

5. เนื่องจากแบบสอบถามได้จากการใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีของเพนเคอร์ และจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยอื่น ๆ เพราะฉะนั้นการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ เพื่อให้มีความเที่ยงเพิ่มขึ้น อาจจะต้องมีการตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือเชิงโครงสร้างด้วย (construct validity)

6. แบบสอบถามเป็นการสอบถามทัศนคติที่มีต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อาจใช้วิธีกำหนดช่วงเวลา เช่น พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เกิดขึ้นในช่วง 6 เดือน หรือ 1 ปีที่ผ่านมาว่าท่านมีการปฏิบัติพฤติกรรมหรือมีทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในเรื่องนั้น ๆ เป็นเช่นไร เพื่อป้องกันปัจจัยอื่น ๆ ที่มาส่งเสริมให้พฤติกรรมหรือทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเปลี่ยนแปลงไปได้

7. ในการสุ่มตัวอย่างอาจใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเลขสุ่ม ซึ่งจะทำให้ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างมีการกระจายเพิ่มมากขึ้น