

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (descriptive research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันของปัจจัยพื้นฐานบางประการที่ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านอาชีพ และระดับความสามารถในการดูแลตนเอง ต่อระดับการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคือเป็นผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราในจังหวัดสงขลา คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) จำนวน 325 ราย โดยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดคือ เป็นผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราเป็นอาชีพหลักที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างตั้งแต่บั้นเอวจนถึงก้นกบ และอาจมีอาการปวดร้าวไปที่ขาข้างใดข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้าง โดยอาจมีอาการชาขาร่วมด้วย ไม่เคยได้รับอุบัติเหตุใดๆหรือเคยได้รับการผ่าตัดบริเวณกระดูกสันหลัง สามารถพูด อ่าน เขียน และสื่อภาษาไทยได้เข้าใจ และยินยอมให้ความร่วมมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ การศึกษา ระยะเวลาที่ทำงานกรีดยางพารา จำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวัน ลักษณะของพื้นที่สวนยางพารา ลักษณะท่าทางที่กรีดยางพารา การแปรรูปของน้ำยางพารา ระยะเวลาในการปวดหลัง ลักษณะอาการปวดหลัง และระดับความเจ็บปวด และแบบประเมินอาการปวดหลัง โดยการใช้แบบประเมินตำแหน่งที่ปวด ด้วยการลงเครื่องหมายสัญลักษณ์ความเจ็บปวดบนภาพของร่างกาย (pain drawing chart) ของเรนส์ฟอร์ด เคิร์น และมอเนย์ (Ransford, Cairns & Mooney, 1976) ร่วมกับการประเมินโดยใช้แบบวัดอาการปวดหลังที่เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อจำกัดในการทำกิจกรรมประจำวัน (disability questionnaire) และมาตรวัดความเจ็บปวด (pain rating scale) ของโรแลนด์ และมอร์ริส (Roland & Morris, 1983) ส่วนที่ 2 เป็นแบบวัดความสามารถในการดูแลตนเอง ซึ่งผู้วิจัยนำมาจากแบบวัดความสามารถในการดูแลตนเองฉบับภาษาไทย (Self-As-Carer Inventory Thai Version: SCIT) ของอิสระมาลัย (Isaramalai, 2002) ซึ่งได้พัฒนาขึ้นมาจากแบบประเมินความสามารถในการดูแลตนเองจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ (Self-As-Carer Inventory Version: SCI) ของเกเดน และเทเลอร์ (Geden & Taylor, 1991) และส่วนที่ 3 เป็นแบบวัดการดูแลตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ นอกจากนั้นแบบวัดความสามารถในการดูแลตนเอง และแบบวัดการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่าง

ของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา ยังได้นำไปหาความเที่ยงในการวัดโดยคำนวณค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบแอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficients) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .95 และ .93 ตามลำดับ

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยเป็นผู้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้

1. ข้อมูลพื้นฐาน นำมาแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. ความสัมพันธ์เชิงทำนายของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านอาชีพ และความสามารถในการดูแลตนเอง ต่อการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา วิเคราะห์โดยใช้สถิติถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise multiple regression)

#### ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 61.20) มีอายุเฉลี่ย 42.27 ปี (SD = 10.19) พื้นฐานการศึกษาเฉลี่ยอยู่ในระดับประถมศึกษา (จำนวนปีที่ใช้ในการศึกษา เฉลี่ย 5.1 ปี, SD = 3.33) ระยะเวลาที่ทำงานกรีดยางพารา เฉลี่ย 19.90 ปี (SD = 11.27) จำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวัน เฉลี่ย 14.10 ไร่ (SD = 6.23) ระยะเวลาที่มีอาการปวดหลังเฉลี่ย 4.59 ปี (SD = 3.82) คะแนนข้อจำกัดในการทำกิจกรรมประจำวัน เฉลี่ย 6.57 (SD = 3.45, คะแนนเต็ม 24 คะแนน) ลักษณะของพื้นที่สวนยางพาราส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม (ร้อยละ 55.40) ลักษณะท่าทางที่กรีดยางพาราส่วนใหญ่เป็นท่าก้มตัว/ท่า นั่ง (ร้อยละ 69.80) การแปรรูปของน้ำยางพาราส่วนใหญ่ขายน้ำยางดิบ (ร้อยละ 87.40) อาการปวดหลังส่วนใหญ่ปวดเป็นพักๆ ทุกวัน (ร้อยละ 41.20) ระดับความเจ็บปวดส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 53.50) ลักษณะอาการปวดส่วนใหญ่ปวดแบบเมื่อยๆ ตื้อๆ ลึกๆ (ร้อยละ 69.20) และตำแหน่งที่ปวดส่วนใหญ่ปวดบริเวณบั้นเอว (ร้อยละ 97.50) และมีความสามารถในการดูแลตนเองโดยทั่วไป และการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างอยู่ในระดับปานกลาง

2. ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงทำนายของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านอาชีพ และความสามารถในการดูแลตนเอง ต่อการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราพบว่า มีตัวแปรอิสระเพียง 2 ตัว ที่สามารถร่วมกันทำนายการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราได้ร้อยละ 52 ( $R^2 = .52, p < .01$ ) ทั้งนี้ประกอบด้วย ปัจจัยด้านอาชีพ 1 ตัว คือ จำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวัน และความสามารถในการดูแลตนเอง โดยความสามารถในการดูแลตนเองเป็นตัวทำนายการดูแลตนเองที่ดีที่สุด ( $\beta = .71, p < .01$ ) ทั้งนี้หมายความว่าความสามารถในการดูแลตนเองสามารถทำนายความแปรปรวนของการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างได้ดีที่สุด

#### ข้อจำกัดการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยพื้นฐานบางประการ ความสามารถในการดูแลตนเอง และการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างในจังหวัดสงขลาเท่านั้น ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้อาจไม่สามารถนำไปอ้างอิงถึงประชากรกลุ่มอื่นได้

2. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินอาการปวดหลัง แบบวัดความสามารถในการดูแลตนเอง และแบบวัดการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างที่ใช้เป็นเครื่องมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีจำนวนข้อคำถามค่อนข้างมาก จึงอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างตอบคำถามด้วยความเร่งรีบ และอาจส่งผลทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงได้

#### ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

##### ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

1. จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า มีตัวแปรเพียง 2 ตัวเท่านั้นที่สามารถทำนายการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา คือ ความสามารถในการดูแลตนเอง และจำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวัน ดังนั้นทีมสุขภาพผู้ปฏิบัติงานในชุมชนที่มีหน้าที่ในการดูแลสุขภาพของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา จึงควรจัดโปรแกรมพิเศษเพื่อช่วยส่งเสริมการดูแลตนเองในผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างในผู้ที่มารับบริการร่วมกับการติดตามเยี่ยมที่บ้าน โดยเฉพาะในกลุ่มที่อาจมีการดูแลตนเองบกพร่อง ได้แก่ ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่มีอายุมาก หรือผู้ที่มีจำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวันมาก

2. ส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างมีการดูแลตนเองเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่มีอายุมาก หรือมีจำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวันมาก ทั้งนี้เพื่อกระตุ้นให้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารากลุ่มนี้มี การปฏิบัติเพื่อการดูแลตนเองอย่างเหมาะสมต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

##### ด้านบริหารการพยาบาล

1. ควรจัดให้มีการอบรมเพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคลากรทีมสุขภาพ เพื่อให้ตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญในการพัฒนาบทบาทของตนเองเพื่อการส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง

2. ให้มีการประสานความร่วมมือกับบุคลากรเครือข่ายสุขภาพกลุ่มต่างๆ ในชุมชน ได้แก่ กลุ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิก กลุ่มเล่นกีฬา และชมรมสร้างสุขภาพ ตลอดจนเครือข่ายพันธมิตรอื่นๆ เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชนในพื้นที่ เพื่อร่วมมือกันจัดบริการเชิงรุกให้กับประชากรส่วนใหญ่ของภาคใต้ซึ่งประกอบอาชีพทำสวนยางพารา เป็นอาชีพหลัก อันจะส่งผลให้ประชากรกลุ่มนี้มีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

#### ด้านการศึกษาพยาบาล

1. ในการจัดการเรียนการสอนสำหรับนักศึกษาพยาบาล ควรมีการเสริมเนื้อหาการเรียน การสอนวิชาอนามัยชุมชนในการติดตามเยี่ยมที่บ้านในผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง และเน้นให้นักศึกษา ตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมการดูแลตนเอง ตลอดจนปัจจัยต่างๆ ที่อาจมีอิทธิพลต่อการ ดูแลตนเอง เพื่อช่วยให้สามารถประเมินอาการปวดหลัง และวางแผนให้การส่งเสริมสุขภาพได้ครอบคลุม และมีความเหมาะสมกับประชากรกลุ่มนี้มากยิ่งขึ้น

2. ควรส่งเสริมให้บุคลากรทีมสุขภาพทุกสาขาวิชาชีพ ได้แก่ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ สาธารณสุข และนักกายภาพบำบัด ได้มีความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเอง ของประชากรกลุ่มนี้และกลุ่มอื่นๆ ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง เพื่อให้ผู้ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง มีการนำไปปฏิบัติเพื่อการดูแลตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ

#### ด้านการวิจัยการพยาบาล

1. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อเจาะลึกถึงประสบการณ์การดูแลตนเองในการควบคุม อาการปวดหลังส่วนล่าง โดยเฉพาะการนำภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือการแพทย์พื้นบ้านที่นำมาใช้เพื่อ การดูแลตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจถึงปรากฏการณ์การดูแลตนเองได้ครอบคลุม และนำไปสู่การพยาบาล แบบองค์รวมต่อไป

2. ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างในประชากรกลุ่ม อาชีพอื่นที่ทำงานในสำนักงานหรือในสถานที่ทำงาน นอกเหนือจากกลุ่มผู้ใช้แรงงาน เพื่อทราบถึง ความแตกต่างของลักษณะการประกอบอาชีพกับการดูแลตนเองเพื่อควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่าง

3. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลัง ส่วนล่างในผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา โดยเฉพาะระยะเวลาในการทำงานต่อวัน และลักษณะการทำงาน ในอาชีพเสริมของประชากรกลุ่มนี้