

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ในบทนี้เป็นการนำเสนอการสรุปผลการวิจัย ข้อจำกัดการวิจัย ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจการดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานในสตรีวัยกลางคน โดยการศึกษาในสตรีอายุ 40-59 ปี ที่พำนักอยู่ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 350 ราย เลือกกลุ่มตัวอย่างตามสะดวก โดยกำหนดเกณฑ์การเลือกสตรีวัยกลางคนเพื่อเข้าร่วมในโครงการวิจัย ดังนี้ เป็นสตรีที่มีอายุอยู่ในช่วง 40-59 ปี พำนักอยู่ในเขตเทศบาลของอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีหรือไม่มีอาการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน สามารถสื่อสารได้เข้าใจ และยินดีให้ความร่วมมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ประกอบไปด้วยข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ และข้อมูลเกี่ยวกับการหมดประจำเดือน ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานในสตรีวัยกลางคน แบบสัมภาษณ์นี้ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม โดยเครื่องมือวิจัยได้ผ่านการตรวจสอบเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 6 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.91 หลังจากนั้นได้รับแนวคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับสตรีที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 ราย เพื่อตรวจสอบความชัดเจน และความเข้าใจในเนื้อหาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ แล้วจึงนำมาปรับปรุงก่อนนำไปใช้จริง นอกจากนั้นผู้วิจัยได้ทำการฝึกสัมภาษณ์ในสตรีที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 ราย ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ก่อนลงมือเก็บข้อมูลจริง

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะตัวอย่าง การใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานในสตรีวัยกลางคนด้วยความถี่ และร้อยละเป็นส่วนใหญ่ มีเพียงเล็กน้อยที่ใช้ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษากาการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานในสตรีวัยกลางคน เกี่ยวกับ ชนิดของการใช้ เหตุผลของการใช้ ระยะเวลาที่ใช้ ผลที่ได้รับ ค่าใช้จ่าย แหล่งข้อมูล และความต้องการความช่วยเหลือจากบุคลากรในทีมสุขภาพ โดยสรุป จาก 6 ชนิดที่มีการใช้มากที่สุด คือ อาหารประเภทถั่วเหลือง การออกกำลังกาย การนวด อาหารเสริม ยาแผนโบราณ และสมุนไพร ได้ผลสรุปดังต่อไปนี้

1. ชนิดที่กลุ่มตัวอย่างรู้จักและเคยใช้ จากกลุ่มตัวอย่าง 350 คน พบว่า 287 คน เคยใช้อย่างน้อย 1 ชนิดเมื่อเข้าสู่วัยกลางคน (ร้อยละ 82.0) ชนิดที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้มากที่สุดคือการรับประทานอาหารประเภทถั่วเหลือง (ร้อยละ 54.0) รองลงมาคือ การออกกำลังกาย (ร้อยละ 28.6) การนวด (ร้อยละ 24.0) อาหารเสริม (ร้อยละ 22.6) ยาแผนโบราณ (ร้อยละ 8.6) และสมุนไพร (ร้อยละ 5.4) ตามลำดับ

2. เหตุผลของการใช้ โดย 6 ชนิดที่ใช้มากที่สุด พบว่า การรับประทานอาหารประเภทถั่วเหลือง การออกกำลังกาย อาหารเสริม และสมุนไพร ส่วนใหญ่ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพ (ร้อยละ 74.6 ร้อยละ 88.0 ร้อยละ 73.4 และร้อยละ 57.9) สำหรับการนวด และยาแผนโบราณ ส่วนใหญ่ใช้เพื่อแก้ไขอาการอื่นๆ (ร้อยละ 60.7 และร้อยละ 53.3)

3. ระยะเวลาที่ใช้ใน 6 ชนิดที่ใช้มากที่สุด พบว่า โดยส่วนใหญ่เริ่มใช้ก่อนหมดประจำเดือน (ร้อยละ 68.4-83.1) และใช้มานาน 1-5 ปี (ร้อยละ 47.4-73.4)

4. ผลที่ได้รับ พบว่า ทั้ง 6 ชนิดใช้ได้ผล (ร้อยละ 87.3-100.0) และไม่เกิดผลเสียและผลข้างเคียง (ร้อยละ 90.0-100.0)

5. ค่าใช้จ่ายที่ใช้ใน 6 ชนิดที่ใช้มากที่สุด พบว่า ค่าใช้จ่าย ไม่เสียหรือถูก (ร้อยละ 69.7-100.0)

6. แหล่งข้อมูลที่ได้รับความนิยมมากที่สุด พบว่า การรับประทานอาหารประเภทถั่วเหลือง (ร้อยละ 45.0) การออกกำลังกาย (ร้อยละ 47.0) และอาหารเสริม (ร้อยละ 43.0) ได้รับข้อมูลจากบุคคลในครอบครัวหรือญาติ ส่วนการนวด (ร้อยละ 39.4) และยาแผนโบราณ (ร้อยละ 46.7) ได้รับข้อมูลจากเพื่อนหรือเพื่อนบ้าน สำหรับสมุนไพร ได้รับข้อมูลจากเพื่อนหรือเพื่อนบ้านและหนังสือเท่าๆกัน (ร้อยละ 36.8)

7. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคลากรในทีมสุขภาพ พบว่า โดยส่วนใหญ่ของผู้ที่ใช้การรับประทานอาหารประเภทถั่วเหลือง (ร้อยละ 55.6) อาหารเสริม (ร้อยละ 65.8) และสมุนไพร (ร้อยละ 52.6) ต้องการความช่วยเหลือจากบุคลากรในทีมสุขภาพ ข้อมูลที่ต้องการมากที่สุดคือ ประโยชน์ ข้อดี (ร้อยละ 70.0-100.0) ทั้ง 6 ชนิดส่วนใหญ่ต้องการให้บุคลากรในทีมสุขภาพเป็นผู้ให้บริการ (ร้อยละ 58.0-74.7) และต้องการให้จัดไว้ในสถานพยาบาล (ร้อยละ 71.9-95.0)

## ข้อจำกัดของการวิจัย

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีวัยกลางคนที่พำนักอยู่ในเขตเทศบาลเมือง นครศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช และเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก กลุ่มตัวอย่างจึงไม่เป็นตัวแทนของสตรีวัยกลางคนทั้งหมด ดังนั้นการนำผลการวิจัยไปใช้อ้างอิงกับสตรีวัยกลางคน กลุ่มอื่นๆจึงควรพิจารณาถึงข้อจำกัด

## ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ดังนี้

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำมาเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับ บุคลากรในทีมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานในสตรีวัยกลางคน ในประเด็นต่างๆดังนี้

1.1 ชนิดของการใช้ จากงานวิจัยในครั้งนี้มีพบว่า สตรีวัยกลางคนนำการดูแลสุขภาพแบบทางเลือกมาใช้หลายชนิดด้วยกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้ของผู้ใช้ว่าใช้แล้วสามารถช่วยแก้ไข ปัญหาต่างๆตามที่ผู้ใช้เข้าใจ ซึ่งข้อมูลของการใช้แต่ละชนิดบางครั้งต้องพิจารณาถึงสรรพคุณของการใช้และความเหมาะสม ดังนั้นพยาบาลจึงควรมีความรู้เกี่ยวกับชนิดของทางเลือกต่างๆเพื่อเป็นแนวทางในการให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่ผู้รับบริการ

1.2 เมื่อพิจารณาชนิดต่างๆของการใช้ พบว่า ชนิดที่พบมาก 6 อันดับแรก คือ การรับประทานอาหารประเภทถั่วเหลือง การออกกำลังกาย อาหารเสริม การนวด ยามาเนอ โบราณ และสมุนไพร ส่วนใหญ่ของการใช้ พบว่า ได้ผลดีต่อสุขภาพ ไม่เกิดผลเสียหรือผลข้างเคียง ราคาถูก และคุ้มค่า แต่การใช้ทุกชนิดมีข้อจำกัดของการใช้ ทั้งในเรื่องวิธีการใช้ ปริมาณที่เหมาะสม การระมัดระวังผลข้างเคียง ดังกล่าวมาข้างต้น ถึงแม้ว่าเป็นชนิดที่ใช้โดยทั่วไป แต่ควรพิจารณาถึงผลดี ผลเสีย และปริมาณของการใช้ รวมถึงการใช้เฉพาะโรคเพราะบุคคลแต่ละคนไม่เหมือนกัน ดังนั้นพยาบาลควรมีข้อมูลของการใช้ในแต่ละชนิดที่ผู้รับบริการใช้ รวมทั้งทราบถึงข้อห้าม ข้อควรปฏิบัติสำหรับ เพื่อให้การใช้ทางเลือกเป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสมเกิดผลประโยชน์ และไม่เกิดผลข้างเคียง

1.3 จากงานวิจัยในครั้งนี้พบว่าข้อมูลการดูแลสุขภาพแบบทางเลือกโดยส่วนใหญ่ กลุ่มตัวอย่างได้รับจากครอบครัวหรือญาติ สะท้อนให้เห็นประเด็นว่า ครอบครัวหรือญาติมีส่วน

สำคัญในการดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานของสตรีวัยกลางคน ดังนั้นการดูแลสุขภาพสตรีวัยกลางคนพยาบาลควรเน้นการให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่ครอบครัวหรือญาติของสตรีวัยกลางคนด้วย

1.4 การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานของสตรีวัยกลางคนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลสำหรับคนนครศรีธรรมราช ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพและได้ผลดี บุคลากรในทีมสุขภาพจึงควรส่งเสริมการใช้ดังกล่าว พยาบาลชุมชนควรมีส่วนร่วมในการเข้าไปให้ความรู้ด้วยการให้ข้อมูลโดยเน้นการให้ความรู้เชิงรุก รวมทั้งยังสามารถเป็นผู้จัดบริการให้โดยตรง และจากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์พบว่าสตรีใช้เพื่อแก้ไขอาการผิดปกติอื่นๆและอาการของการหมดประจำเดือนค่อนข้างน้อย บุคลากรในทีมสุขภาพจึงควรส่งเสริมให้มีการใช้เพื่อวัตถุประสงค์ดังกล่าวเพิ่มมากขึ้น

1.5 ความรู้ และทักษะการพยาบาล บุคลากรในทีมสุขภาพควรหันมาสนใจการดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานให้มากขึ้น เนื่องจากปัจจุบันนี้การดูแลสุขภาพด้วยวิธีดังกล่าวเริ่มแพร่หลาย บุคลากรทีมสุขภาพถือเป็นบุคคลสำคัญในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานจึงควรมีความรู้ในเรื่องเหล่านี้รวมทั้งมีทักษะในการให้ข้อมูลที่คำแนะนำ ให้คำปรึกษา ตลอดจนเป็นผู้ให้บริการด้วย ทั้งนี้เพื่อให้สตรีสามารถดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

2. ด้านการบริหารการพยาบาล ควรจัดให้มีการอบรมหรือการศึกษาต่อเนื่องแก่บุคลากรทางการพยาบาลที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานในสตรีวัยกลางคน เพื่อนำความรู้มาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับการทำวิจัยในครั้งนี้มีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปดังนี้คือ

1. เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะสตรีวัยกลางคนในเขตเทศบาลเมือง ผลการวิจัยจึงจำกัดอยู่ในคนที่อยู่ภายในตัวเมืองเท่านั้น ดังนั้นควรมีการศึกษานอกเขตเทศบาล หรือในชนบทเพื่อเป็นการเปรียบเทียบการใช้การดูแลสุขภาพของสตรีวัยกลางคนและสามารถให้การพยาบาลแก่สตรีในวัยนี้ได้ถูกต้องตามวิถีการดำรงชีวิตในแต่ละท้องถิ่น รวมทั้งควรมีการสำรวจในภูมิภาคอื่นๆด้วย ทั้งนี้เพราะการดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานในสตรีวัยกลางคนมีประเด็นเรื่องวัฒนธรรมและความเชื่อเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย รวมทั้งยังเกี่ยวข้องกับแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น

2. ควรมีการศึกษาเชิงลึกในชนิดที่ใช้แต่ละชนิดเพื่อจะได้ข้อมูลในรายละเอียดของการใช้การดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานที่เหมาะสมกับสตรีวัยกลางคนต่อไป

3. ควรมีการสำรวจการดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสานในประชากรกลุ่มอื่นๆ เช่น ในเพศชาย ในสตรีวัยต่างๆ เช่น วัยรุ่น วัยสูงอายุ รวมทั้งในกลุ่มบุคลากรในทีมสุขภาพด้วย

4. ควรมีการสำรวจความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติของพยาบาลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแบบทางเลือกและแบบผสมผสาน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University.  
All rights reserved