

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเอง และครอบครัวเมื่อเกิดปัญหาสุขภาพด้านอาชีวอนามัย และส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเองและครอบครัว โดยทำการศึกษาในหมู่บ้านอุตสาหกรรมทำพลอย 4 หมู่บ้าน กลุ่มประชากรที่ศึกษาได้แก่ แม่บ้านจำนวน 154 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้คัดเลือกแม่บ้านจำนวน 20 คน เข้ารับการอบรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลตนเอง และครอบครัวเป็นเวลา 2 วัน หลังจากการอบรมแล้ว 2 เดือน ได้มีการติดตามประเมินผลการอบรมอีกครั้งหนึ่งโดยการสัมภาษณ์และทดสอบ สรุปผลได้ดังนี้

พฤติกรรมการดูแลตนเองและครอบครัวก่อนการอบรมมีดังนี้ อาการปวดศีรษะ มีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยใช้ยาแก้ปวด ร้อยละ 63.2 อาการแสบเคืองตา มีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยการพักสายตา ร้อยละ 54.2 สายตาสั้น มีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยใส่แว่นสายตา ร้อยละ 77.3 อาการปวดท้อง มีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยใช้ยา ร้อยละ 85.2 อาการปวดเมื่อย มีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยการเปลี่ยนอิริยาบถ ร้อยละ 56.8 อาการชาบวม มีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยการพัก/ยกขาสูง ร้อยละ 76.7 และบาดแผล มีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยใช้การทำแผลและใส่ยา ร้อยละ 47.1

พฤติกรรมการดูแลตนเองและครอบครัว ภายหลังจากรับการอบรม 2 เดือน พบว่า อาการปวดศีรษะมีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยการนอนพัก ร้อยละ 100 อาการแสบเคืองตา มีพฤติกรรมการดูแลโดยการพักสายตา ร้อยละ 72.2 สายตาสั้น มีพฤติกรรมการดูแลตนเอง โดยการใส่แว่นสายตา ร้อยละ 85.7 อาการปวดท้อง มีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยใช้ยา ร้อยละ 73.7 อาการปวดเมื่อย มีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยการออกกำลังกาย ร้อยละ 42.1 อาการชาบวม มีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยการพัก/ยกขาสูง ร้อยละ 84.6 และบาดแผล มีพฤติกรรมการดูแลตนเองโดยการทำแผลใส่ยา ร้อยละ 89.5

จากการเปรียบเทียบความรู้ก่อนและหลังการอบรมโดยใช้ Paired - t- test พบว่า ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเอง เพิ่มขึ้น หลังจากการอบรมเป็นระยะเวลา 2 วัน และยังคงมีอยู่ภายหลังจากการอบรม 2 เดือน ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.05$)

Abstract

The study was an action research. The purposes of the research were to study the self care behavior of individuals and family members with regard to health problems and to promote self care behavior among the subjects.

The population of the study was comprised of 154 housewives from four sapphire industry villages. The researcher randomly selected twenty housewives as the sample to train about self care behavior for two days. The questionnaire were distributed before and after training in order to acquire the self care behavior with regard to health problems and to compare knowledge regarding self care. Two months after training, the housewives were tested again in order to confirm the change of knowledge and self care behavior.

The self care behavior with regard to health problems before training included; headache, self care by taking medicine 63.2 %, eye irritation self care by resting eyes 54.2%, near-sightedness self care by wearing eye glasses 77.3 %, stomachache self care by taking medicine 85.2 %, bodyache self care by changing activities 56.8 %, swollen feet self care by resting / lifting feet 76.7% and wound self care by dressing 47.1%.

The self care behavior of individuals and family members 2 months after training was found to be headache, self care by resting 100%, eye irritation self care by resting eyes 72.2 % , near-sightedness, self care by wearing eye-glasses 85.7%, stomachache self care by taking medicine 73.7 %, bodyache self care by exercises 42.1%, swollen feet self care by resting / lifting feet 84.6%, and wounds, self care by dressing 89.5%.

Regarding Knowledge Paired-t-test was employed. The results of the study showed that the trainees increased their knowledge after two days of training and still retained this knowledge two months later. Knowledge before and after training is significantly different at the 0.05 level.