

บทที่ 5

สรุปการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือน สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และรายได้ของครอบครัว กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของสตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นสตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือน อายุระหว่าง 45 - 55 ปี อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ จำนวน 210 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ซึ่งผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์ขึ้นเอง ตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสัมภาษณ์ การรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือน แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการดูแลตนเอง โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ ค่าเท่ากับ 0.84 และ 0.75 ตามลำดับ

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา หาค่าร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคล ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือน และพฤติกรรมการดูแลตนเอง หาค่าความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือน สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้ของครอบครัว กับพฤติกรรมการดูแลตนเอง ของสตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือน โดยการคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)

ผลการวิจัยพบว่า

1. การรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือน มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = - .30$, $p < .001$)

2. สถานภาพสมรส มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .14$, $p < .05$)

3. ระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($r = .28$, $p < .001$)

4. รายได้ของครอบครัวไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.03$, $p < .05$)

ข้อเสนอแนะ

5.1 ด้านปฏิบัติการพยาบาล

การศึกษานี้ พบว่าสตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือนรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือนทางชีวแพทย์ในทางที่ไม่ถูกต้องโดยรับรู้ว่า อาการไม่สบายต่างๆที่เกิดขึ้น เป็นอาการของโรคที่พบได้ในช่วงที่กำลังจะหมดประจำเดือน รวมทั้งเรื่องราวเกี่ยวกับการหมดประจำเดือนมีการนำมาพูดถึงน้อยมาก จึงทำให้สตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือนไม่คิดว่าอาการต่างๆที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนภายในร่างกาย ที่ส่งผลให้เกิดอาการไม่สบายทั้งทางร่างกายและจิตใจ และยังพบว่าการรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือนมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการดูแลตนเองแต่มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ ($r=.30$) อย่างไรก็ตามยังกล่าวได้ว่าการรับรู้มีความสัมพันธ์กับการแสดงพฤติกรรมของบุคคล กล่าวคือบุคคลจะแสดงพฤติกรรมตามการรับรู้ หากส่งเสริมให้บุคคลมีการรับรู้ที่ถูกต้อง จะส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสมยิ่งขึ้น ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้สตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือน รับรู้ถึงสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลให้เกิดความไม่สบายทั้งทางร่างกายและจิตใจในทางที่ถูกต้อง เพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมการดูแลตนเองที่ถูกต้องเหมาะสม สามารถดำรงชีวิตอยู่ในช่วงที่กำลังจะหมดประจำเดือนได้อย่างมีความสุข และสามารถดำเนินชีวิตเข้าสู่วัยชราได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้

5.1.1 การพยาบาลเพื่อส่งเสริมการรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือน

5.1.1.1 ประเมินการรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือน

พฤติกรรมการดูแลตนเอง และให้ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนการดูแลตนเองที่ถูกต้องและเหมาะสม เป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่ม แก่สตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือนที่มารับการตรวจรักษาตามคลินิกต่างๆ

5.1.1.2 จัดทำแผ่นพับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจซึ่งส่งผลให้เกิดความไม่สุขสบายต่างๆ ตลอดจนการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องและเหมาะสม ให้สตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือนอ่านประกอบหลังการสอน หรือนำกลับไปอ่านที่บ้านเพื่อให้บทวนซ้ำหรือย้ำให้มีการรับรู้ดียิ่งขึ้น

5.1.1.3 ช่วยเป็นสื่อกลางให้สตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือน จัดกลุ่มช่วยเหลือตนเอง (Self help group) เพื่อให้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นได้ เรียนรู้และรับข้อมูลข่าวสารต่างๆที่เป็นประโยชน์ และมีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ตามสภาพที่เป็นไปได้จริง ระหว่างกลุ่มที่มีปัญหาเกิดขึ้น

5.1.2 การพยาบาลเพื่อส่งเสริมให้ได้รับการสนับสนุนการดูแลตนเอง จาก คู่สมรส

เนื่องจากสถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง ซึ่งหมายถึงสตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือน ที่มีสถานภาพสมรส คู่จะมีพฤติกรรมดูแลตนเองดี ดังนั้นควรสนับสนุนให้คู่สมรส ตลอดจนบุคคลอื่นที่อาศัยอยู่ในครอบครัว ได้มีส่วนส่งเสริมพฤติกรรมดูแลตนเองของสตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือนให้ดียิ่งขึ้นดังนี้

5.1.2.1 ให้ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ตลอดจนการดูแลตนเองที่ถูกต้องและเหมาะสมของสตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือน แก่ญาติผู้ป่วยที่มานั่งรอรับการตรวจรักษา ที่หอผู้ป่วยนอก และหอที่รับผู้ป่วยไว้รักษาภายในโรงพยาบาล

5.1.2.2 จัดทำโครงการให้ความรู้ แก่คู่สมรสของสตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือน และผู้สนใจ โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นแนวทางนำไปส่งเสริมให้สตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือนมีการดูแลตนเองที่ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น

5.1.2.3 ให้ความรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือนแก่ประชาชนทั่วไปโดยการออกอากาศทางสถานีวิทยุ หรือเสียงตามสายประจำท้องถิ่น

5.2 ด้านการศึกษาพยาบาล

ควรจัดให้มีการเรียนการสอน โดยเน้นให้นักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการรับรู้และการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากคู่สมรส ซึ่งเป็นบุคคลใกล้ชิดที่จะสามารถส่งเสริมให้สตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือนมีพฤติกรรมดูแลตนเองในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม

5.3 ด้านการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีข้อจำกัด เนื่องจากผู้วิจัยศึกษาการรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือนเพียงมุมมองทางชีวแพทย์เท่านั้น ซึ่งไม่ครอบคลุมแบบองค์รวม จึงส่งผลให้มีจุดอ่อนในการสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือน ส่วนพฤติกรรมดูแลตนเองของสตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือน ผู้วิจัยศึกษาตามกรอบแนวคิดการดูแลตนเองของ Orem เพียง 2 ด้าน คือ พฤติกรรมดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป และพฤติกรรมดูแลตนเองตามระยะพัฒนาการ ซึ่งเป็นพฤติกรรมดูแลตนเองของบุคคลที่อยู่ในภาวะปกติทั่วไป และนอกจากนี้ผู้วิจัยไม่ได้เน้นพฤติกรรมดูแลตนเองของสตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือนที่อาจจะแตกต่างจากบุคคลทั่วไป

ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

5.3.1 ควรทำการศึกษาการรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือนให้ครอบคลุมแบบองค์รวม

5.3.2 ควรทำการศึกษาพฤติกรรมดูแลตนเองของสตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือนในเชิงคุณภาพ

5.3.3 ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบการรับรู้เกี่ยวกับการหมดประจำเดือนกับพฤติกรรมดูแลตนเองในสตรีที่อยู่ในช่วงที่กำลังจะหมดประจำเดือน ในเขตเมืองและเขตชนบท

5.3.4 ควรมีการศึกษาถึงผลการให้ความรู้อย่างมีแบบแผน เพื่อส่งเสริมการรับรู้ และพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองของสตรีที่อยู่ในช่วงที่กำลังจะหมดประจำเดือน

5.3.5 ควรศึกษาปัจจัยอื่นๆที่อาจมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม的自我ดูแลตนเอง ของสตรีที่อยู่ในช่วงกำลังจะหมดประจำเดือน เช่น อัตมโนทัศน์ บุคลิกภาพ ความเชื่อ อารมณ์ภายนอกภายใน และการสนับสนุนจากคู่สมรส เป็นต้น