

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาหาความสัมพันธ์ เพื่อศึกษาการปรับตัวในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมกประจำเดือนของอาจารย์สตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์สตรีที่สอนอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเดือนพฤษภาคม-เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2543 จำนวน 150 ราย เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการเลือกแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล และแบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัว ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย หาคความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน มีค่าความตรงตามเนื้อหาจากการตรวจสอบของผู้ทรงคุณวุฒิเท่ากับ 0.87 และค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.87 ค่าความเชื่อมั่นทดสอบด้วยวิธีของครอนบาค แบบประเมินพฤติกรรมการปรับตัวโดยรวมได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 และค่าความเชื่อมั่นรายด้านได้แก่ ด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันเท่ากับ 0.73, 0.80, 0.75 และ 0.75 ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ใช้การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างอายุ รายได้ กับคะแนนการปรับตัวโดยรวมและรายด้าน โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพสมรส ลักษณะครอบครัว กับคะแนนการปรับตัวโดยรวมและรายด้าน โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบพอยต์ไบซีเรียล

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการปรับตัวโดยรวมอยู่ในระดับสูงและมีคะแนนการปรับตัวรายด้านได้แก่ด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ ด้านการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีคะแนนการปรับตัวอยู่ในระดับสูงเช่นกัน

2. การปรับตัวโดยรวม และรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง ไม่มีความสัมพันธ์ กับ อายุ รายได้ สถานภาพสมรส และลักษณะครอบครัว

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. เป็นข้อมูลฐานพื้นสำหรับพยาบาล เพื่อจะได้มีความเข้าใจ และช่วยเหลือในการวางแผนในการดูแล และส่งเสริมสุขภาพ แก่อาจารย์สตรีที่อยู่ ในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ได้อย่างถูกต้อง
2. จากการศึกษาครั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนพฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารหรืออาหารเสริมที่ช่วยเพิ่มแคลเซียม การรับประทานปลาหรืออาหารที่ช่วยลดโคเลสเตอรอล การหลีกเลี่ยงที่จะรับประทานอาหารที่มีไขมันสูงยังไม่ค่อยดีนัก จึงควรหาวิธีช่วยให้กลุ่มตัวอย่างเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าวให้ดีขึ้น
3. ควรให้ความรู้และความสำคัญเกี่ยวกับการคุมกำเนิด เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างบางคน คิดว่าตนเองมีโอกาสดังครรภ์น้อย หรือไม่มีโอกาสดังครรภ์จึงไม่ได้คุมกำเนิดในระยะนี้

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการปรับตัวในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนของอาจารย์สตรี ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่เท่านั้น ผลการวิจัยที่ได้จึงไม่สามารถนำไปอ้างอิงถึงสตรีในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนกลุ่มอื่นได้
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเครื่องมือใหม่จึงควรมีการปรับปรุงแก้ไขถ้าหากจะนำมาใช้ในครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการปรับตัวของสตรีในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือน ในสตรีกลุ่มอื่นที่แตกต่างกัน เช่น กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มสตรีที่ทำงานในโรงงาน เป็นต้น เพื่อจะได้นำผลการวิจัยไปใช้อ้างอิงได้อย่างกว้างขวางและเป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้น
2. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆที่อาจมีผลต่อการปรับตัวในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนของสตรี เช่น ระดับการศึกษา อาชีพ การรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง เป็นต้น เพื่อหาสิ่งเร้าร่วมที่มีผลต่อการปรับตัวของสตรี และนำมาวางแผนส่งเสริมสุขภาพแก่อาจารย์สตรีต่อไป

3. ควรทำการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลของการปรับตัว หรือปัจจัยอื่นๆ เช่น ความเชื่อ ทักษะ มุมมองเกี่ยวกับการมีประจำเดือน เป็นต้น หรือปัจจัยอื่นที่อาจมีผลต่อการปรับตัวในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงของการหมดประจำเดือนอย่างแท้จริง