



นิพนธ์ต้นฉบับ สุขภาพจิตและการดูแลตนเองด้านจิตใจของ เกษตรกรชาวสวนยางพาราในจังหวัดพัทลุง

ละออ อนุจันทร์, พย.ม.*
บุญวดี เพชรรัตน์, กศ. ม.**
ปิยะนุช จิตตุนนท์, ประ.ค.**

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาระดับสุขภาพจิตการดูแลตนเองด้านจิตใจและความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองด้านจิตใจและสุขภาพจิตของเกษตรกรชาวสวนยางพาราในจังหวัดพัทลุง

วัสดุและวิธีการ : กลุ่มตัวอย่างคือ เกษตรกรชาวสวนยางพาราในจังหวัดพัทลุงที่เป็นเจ้าของสวนยางจำนวน 88 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน รวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม 3 ส่วน คือ ข้อมูลส่วนบุคคล คำนีชีวัดสุขภาพจิตคนไทยและแบบสอบถามการดูแลตนเองด้านจิตใจซึ่งคำนีชีวัดสุขภาพจิตคนไทย และแบบสอบถามการดูแลตนเองด้านจิตใจ วิเคราะห์ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความสัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผล : พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับสุขภาพจิตอยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไป มีคะแนนเฉลี่ยการดูแลตนเองด้านจิตใจโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และการใช้เวลาที่มีประสิทธิภาพมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง และพบว่า การดูแลตนเองด้านจิตใจโดยรวมและรายด้านทุกด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิต ยกเว้นด้านการดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไปพบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต

สรุป : ผลการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานแก่บุคลากรสาธารณสุขในการส่งเสริมสุขภาพจิตและการดูแลตนเองด้านจิตใจของเกษตรกรชาวสวนยางพาราในจังหวัดพัทลุง ให้มีการดูแลตนเองด้านจิตใจที่เหมาะสมตามวิถีชีวิต

คำสำคัญ : สุขภาพจิต การดูแลตนเองด้านจิตใจ เกษตรกรชาวสวนยางพารา

* โรงพยาบาลพัทลุง จังหวัดพัทลุง

** คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



Mental health and psychological self-care of rubber farmers in phatthalung province

*Laor Anujan, M.N.S.**

*Boonvadee Petcharat, M.Ed.***

*Piyanut Jittanoon, Ph.D.***

Abstract

Objective : The purposes of this descriptive study were to determine the level of mental health and psychological self-care and to examine the relationship between psychological self-care and mental health of rubber farmers in Phatthalung Province.

Materials and methods : The samples comprised of 88 rubber farmers in Phatthalung Province, selected by multistage random sampling. Data were collected by three sets of questionnaires, including the personal data, Thai Mental Health Indicators, and psychological self - care inventory. Data were analyzed by using frequency, percentage, mean standard deviation and Pearson,s product moment correlation coefficient.

Results : The results revealed that 48.9% of mental health of rubber farmers in Phatthalung Province had the level of mental health at the same level as general people. The mean scores of overall of psychological self-care, and mean scores of aspects of psychological self-care of rubber farmers in Phatthalung Province including the development of self-awareness, problem-solving strategies, the development of social support system, and the physical self-care were at the medium level, whereas those of effectiveness communication and time management were at the high level; mental health was positively correlated with overall psychological self-care and with almost all aspects of psychological self-care. There was no significant correlated between mental health and physical self-care.

Conclusion : The findings from this study can be used as baseline data for health personnel to promote mental health and psychological self-care of rubber farmers in Phatthalung Province.

Key words : mental health, psychological self - care, rubber farmers

** Phatthalung Hospital, Phatthalung Province*

*** Faculty of Nursing , Prince of Songkla University*

บทนำ

การทำสวนยางพาราเป็นอาชีพที่ต้องใช้ความอดทนทุกขั้นตอน โดยเริ่มตั้งแต่การตื่นนอนหลังเที่ยงคืน ออกไปกรีดยาง ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การพบปะสังสรรค์ สัมพันธภาพในครอบครัว รวมทั้งพฤติกรรมสุขภาพเวลาส่วนใหญ่ของเกษตรกรชาวสวนยางจะหมดไปกับการประกอบอาชีพเวลาในการพูดคุยสังสรรค์กันในครอบครัวและเพื่อนบ้านมีน้อย ผู้ชายบางกลุ่มจะใช้เวลาในการพบปะสังสรรค์ ค่ำเหล้า นอกจากนี้ความเหนื่อยหน่าย ปวดเมื่อยล้าเพราะต้องแบกหามขนย้ายน้ำยางเกินกำลัง โดยเฉพาะลักษณะพื้นที่สวนยางที่เป็นที่สูงหรือเนิน ทำให้ต้องเหนื่อยมากขึ้น¹ เสี่ยงจากพิษสารเคมีกำจัดศัตรูพืชเสี่ยงต่อไข้มาลาเรียจากยุงกัด และสัตว์มีพิษต่างๆ เช่น งู² จำนวนชั่วโมงการทำงานที่มากเกินไป จำนวนแรงงานในการทำงานน้อย ซึ่งจะมีเพียง 1 ถึง 2 คน รวมทั้งราคายางที่มีการขึ้นลงที่ไม่แน่นอนตามฤดูกาล เช่น กรณีฝนตกหน้ายางเปียกทำให้กรีดยางไม่ได้หรือราคายางตกต่ำทำให้ขาดรายได้ ซึ่งส่งผลอย่างมากต่อชาวสวนยางขนาดเล็กจำเป็นต้องหาอาชีพอื่นเสริม เช่น รับจ้างทั่วไป เลี้ยงสัตว์ ทำให้มีผลต่อสุขภาพจิตตามมา¹⁻⁵ ผู้วิจัยไม่พบการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการดูแลตนเองด้านจิตใจและสุขภาพจิตของเกษตรกรสวนยางโดยตรง ส่วนใหญ่รายงานการวิจัยจะมุ่งเน้นกลุ่มประชากรผู้ใช้แรงงานในภาคอุตสาหกรรม⁶ ดังนั้น การศึกษาสุขภาพจิตและการดูแลตนเองด้านจิตใจของชาวสวนยางพาราในจังหวัดพัทลุง จะเป็นประโยชน์ในการวางแผนช่วยเหลือ และส่งเสริมให้เกษตรกรสวนยางซึ่งเป็นกลุ่มอาชีพหลักอาชีพหนึ่งของภาคใต้มีการดูแลตนเองด้านจิตใจที่เหมาะสมและมีสุขภาพจิตที่ดีส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

วัสดุและวิธีการ

ประชากร ได้แก่ ชาวสวนยางพาราที่เป็นเจ้าของสวนยางขนาดเล็กมีเนื้อที่ไม่เกิน 50 ไร่ ใช้แรงงานตนเองในการประกอบอาชีพและมีภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอเมือง ตะโหมด ศรีบรรพต และกิ่งอำเภอศรีนครินทร์จังหวัดพัทลุง สามารถสื่อสารได้เข้าใจและให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย เก็บข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคม ถึง พฤศจิกายน 2547 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 88 รายกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีเปิดตารางประมาณกลุ่มตัวอย่างจากอำนาจการวิเคราะห์ทางสถิติ (power analysis)⁹ และเลือกตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multistage sampling) และเก็บตัวอย่างโดยการจับฉลากแบบไม่แทนที่มาตำบลละ 22 คนจาก 4 ตำบลในแต่ละอำเภอจนครบจำนวนที่ต้องการ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลประกอบด้วยข้อคำถาม 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นแบบสอบถามชนิดเติมคำในช่องว่าง และเลือกตอบ ส่วนที่ 2 ดัชนีวัดสุขภาพจิตคนไทย (THMI - 54) เป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 54 ข้อ กำหนดคะแนนดังนี้ ไม่เลย ให้คะแนน = 0 เล็กน้อย ให้คะแนน = 1 มาก ให้คะแนน = 2 มากที่สุด ให้คะแนน = 3 ในกรณีเป็นข้อความทางลบให้คะแนนในทางกลับกัน ส่วนที่ 3 แบบวัดการดูแลตนเองด้านจิตใจสร้างจากการทบทวนวรรณกรรมและแนวคิดของฮิลล์ และสมิท (Hill and Smith)⁷ มีจำนวน 37 ข้อ เป็นแบบประเมินค่า 4 ระดับคือ กระทำกิจกรรมนั้นประจำทุกวันหรือเกือบทุกวันมีค่าคะแนน = 4 กระทำกิจกรรมนั้นบ่อยๆ มีค่าคะแนน = 3 กระทำกิจกรรมนั้นเป็นบางครั้ง มีค่าคะแนน = 2 และไม่เลยกระทำกิจกรรมนั้นเลย ให้ค่าคะแนน = 1 ในกรณีเป็นข้อความทางลบจะให้คะแนนในทางกลับกันเช่นเดียวกัน การให้ความหมายของค่าคะแนนโดยรวมแบ่งได้ดังนี้ คะแนนของระดับ

สุขภาพจิต คะแนน 118 ถึง 162 หมายถึง สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป คะแนน 99 ถึง 117 หมายถึงสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป และคะแนนน้อยกว่าหรือ = 98 หมายถึง สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป คะแนนแบบวัดการดูแลตนเองด้านจิตใจมีดังนี้ ค่าเฉลี่ย 3.01 ถึง 4.00 หมายถึง กลุ่มตัวอย่างมีการดูแลตนเองด้านจิตใจระดับสูง ค่าเฉลี่ย 2.01 ถึง 3.00 หมายถึง กลุ่มตัวอย่างมีการดูแลตนเองด้านจิตใจระดับปานกลาง และค่าเฉลี่ย 1.00 ถึง 2.00 หมายถึง กลุ่มตัวอย่างมีการดูแลตนเองด้านจิตใจระดับต่ำ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ด้านความตรง โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านประกอบด้วย อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช จำนวน 1 ท่าน พยาบาลที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับจิตเวชชุมชน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิที่ปฏิบัติงานกับชาวสวนยาง 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความสอดคล้องและความเหมาะสมของเนื้อหาและความเข้าใจภาษาเมื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัยตามข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว นำแบบสอบถามไปตรวจสอบความเที่ยง (reliability) โดยทดลองใช้กับเกษตรกรชาวสวนยางที่ไม่ได้ถูกคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน และทดสอบค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) พบว่า ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทย (THMI - 54) มีค่าแอลฟาเท่ากับ .88 แบบวัดการดูแลตนเองด้านจิตใจมีค่าแอลฟาเท่ากับ .80 การเก็บรวบรวมข้อมูล กระทำโดยผู้วิจัยโดยใช้ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลก่อนการเก็บข้อมูล วิเคราะห์ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองด้านจิตใจและสุขภาพจิตด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient)

ผล

กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 52.3 เป็นเพศชาย อายุเฉลี่ย 42.2 ± 10.6 ปี ร้อยละ 50 มีอายุอยู่ในช่วง 41 ถึง 60 ปี ร้อยละ 56.8 มีการศึกษาในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 9 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 79.5 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 87.5 เป็นครอบครัวเดี่ยว ร้อยละ 54.5 มีรายได้ต่อเดือนในช่วง 5,000 ถึง 10,000 บาท ร้อยละ 58.0 มีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่าย ร้อยละ 33 มีอาชีพเสริม นอกเหนือจากการทำสวนยางพารา คือ การทำสวนผลไม้ ร้อยละ 46.6 ใช้เวลาในการทำงานต่อวัน 5 ถึง 7 ชั่วโมง ร้อยละ 88.6 มีจำนวนแรงงานในการกรีดยางจำนวน 1 ถึง 2 คน ร้อยละ 63.6 ขายผลผลิตในรูปแบบน้ำยาง ร้อยละ 37.5 ใช้เวลาประมาณ 21 ถึง 30 นาทีในการเดินทางจากบ้านถึงสวนยาง และร้อยละ 83 เดินทางไปกรีดยางโดยใช้รถจักรยานยนต์ สำหรับลักษณะพื้นที่สวนยางของกลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 52.3 เป็นพื้นที่ราบ

ในด้านสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่าง ร้อยละ 48.9 มีระดับสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป รองลงมาคือกลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 33 และสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 18.1 การดูแลตนเองด้านจิตใจโดยรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างดูแลตัวเองในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.80, SD=.27$) เมื่อพิจารณาการดูแลตนเองด้านจิตใจรายด้านพบว่า การดูแลตนเองในด้านการใช้เวลาที่มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับสูงสุด รองลงมาคือด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และมีการดูแลตนเองด้านการพัฒนาและดำรงรักษาระบบสนับสนุนทางสังคม น้อยที่สุดดังตาราง เมื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง สุขภาพจิตและการดูแลตนเองด้านจิตใจของเกษตรกรชาวสวนยางพาราพบว่า ชาวสวนยางพาราในจังหวัดพัทลุงมีการดูแลตนเองด้านจิตใจโดยรวมและรายด้านทุกด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.44$) โดยพบว่า การดูแลจิตใจด้านการพัฒนาการรู้จักตนเอง ด้านการพัฒนาและดำรงรักษาระบบ

สนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับสุขภาพจิต ($r=0.33, 0.31$) ด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้านการใช้เวลาที่มีประสิทธิภาพและด้านการเผชิญภาวะวิกฤต มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับสุขภาพจิต ($r=0.29, 0.28, 0.27$ ตามลำดับ) ส่วนการดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไปพบว่า ไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของเกษตรกรชาวสวนยางพารา ($r=0.13$)

ตัวอย่างต้องไปประกอบอาชีพเสริมอย่างอื่นเพื่อจุนเจือครอบครัว เช่น ทำสวน เลี้ยงสัตว์ ก่อสร้าง และรับจ้างทั่วไปทำให้มีเวลาว่างให้ครอบครัวน้อยลง ขาดการพูดคุยปรึกษากันในพ่อแม่ลูก ทำให้มีผลต่อสุขภาพจิตของบุคคลในครอบครัว กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการดูแลตนเองด้านจิตใจด้านการใช้เวลาที่มีประสิทธิภาพอยู่ในระดับสูงสุด อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 63.6 มีการขายผลผลิตในรูปแบบรายวันต่อวัน โดยที่มีพ่อ

ตาราง ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พิสัย และระดับของการดูแลตนเองด้านจิตใจโดยรวม และรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง ($n=88$)

ตัวแปร	X	SD	ระดับ
การดูแลตนเองด้านจิตใจโดยรวม	2.80	.27	ปานกลาง
ด้านการพัฒนาการรู้จักตนเอง	2.76	.33	ปานกลาง
ด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ	3.02	.48	สูง
ด้านการใช้เวลาที่มีประสิทธิภาพ	3.13	.55	สูง
ด้านการเผชิญภาวะวิกฤติ	2.74	.42	ปานกลาง
ด้านการพัฒนาและดำรงรักษา	2.61	.52	ปานกลาง
ระบบสนับสนุนทางสังคมด้าน การดูแลด้านสุขภาพทั่วไป	2.78	.45	ปานกลาง

วิจารณ์

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไปและมีการดูแลตนเองด้านจิตใจทุก ๆ ด้านอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง สอดคล้องกับแนวคิดของฮิลล์และสมิทส์ (Hill & Smith) ที่ว่าการมีการดูแลตนเองด้านจิตใจดี ส่งผลให้มีสุขภาพจิตดี⁷ ซึ่งอาจเป็นเพราะ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 58 มีรายได้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายซึ่งมากกว่ารายได้เฉลี่ยต่อหัวต่อเดือนของประชากรจังหวัดพัทลุงที่มีรายได้ต่อเดือนประมาณ 2,512 บาท⁸ เนื่องจาก 2 ปีที่ผ่านมาราคายางมีการปรับตัวสูงขึ้นถึง 45 ถึง 50 บาทต่อกิโลกรัม และในช่วงที่ฝนตกกริดยงไม้ได้กลุ่มตัวอย่างยังประกอบอาชีพ

พิเศษอื่น เช่น เลี้ยงสัตว์ ทำสวนผลไม้และรับจ้างทั่วไป จึงไม่มีปัญหาค่าใช้จ่ายในครอบครัวเนื่องจากบุคคลที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมสูง จะมีโอกาสแสวงหาความรู้จากแหล่งประโยชน์ในสังคมได้มากกว่า ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า ครอบครัวที่มีรายได้สูง จะมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ในขณะที่ครอบครัวที่มีรายได้ต่ำไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่าย ทำให้ต้องทำงานหนักมากขึ้น มีเวลาพักผ่อนน้อย ทำให้มีความเครียดมาก^{10,11} จะเห็นได้ว่ามีกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 33 ที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไปอาจเนื่องจากค่าครองชีพที่สูงขึ้นมากและภาวะหนี้สินทำให้กลุ่ม

ถ้ามารับซื้อถึงในสวนยาง ทำให้ชาวสวนยางไม่ต้องเสียเวลาในการขนน้ำยางไปเข้ากรรมวิธีการทำยางแผ่น ซึ่งต้องใช้เวลานานกว่า สามารถมีเวลาไปประกอบกิจกรรมอื่น เพื่อเพิ่มรายได้ให้ครอบครัว เช่น การรับจ้างทั่วไป และยังมีเวลาได้พักผ่อน พุดคุยกับเพื่อนบ้านได้บ้าง สอดคล้องกับการศึกษาวิถีชีวิตเกษตรกรชาวสวนอาชีพผลิตน้ำตาลมะพร้าว ตำบลบางแค อำเภอมัทพวา จังหวัดสมุทรสงครามที่พบว่าถึงแม้การประกอบอาชีพผลิตน้ำตาลมะพร้าวในแต่ละวันต้องยุ่งกับกิจกรรมต่างๆ ในการประกอบอาชีพทั้งวัน แต่ยังแบ่งเวลาที่ว่างจากการประกอบอาชีพในตอนกลางคืนไปร่วมงานในสังคมได้¹² รองลงมาคือด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพจากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างได้ให้ความสนใจข่าวสารที่เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ เช่น สนใจเกี่ยวกับการขึ้นลงของราคาราย เทคนิคการเพิ่มผลผลิตยางให้มีคุณภาพ และได้นำข้อมูลข่าวสารที่ได้รับฟังมาใช้ในการประกอบอาชีพของตนเองและเผยแพร่ให้บุคคลอื่นๆ อย่างถูกต้องแม่นยำตามที่ได้รับฟังมา เป็นการพัฒนาและดำรงรักษาความสามารถในการให้และรับข่าวสารที่ถูกต้องแม่นยำเนื่องจากบุคคลจะมีสุขภาพจิตที่ดีได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นสามารถส่งและรับข่าวสารที่ถูกต้องแม่นยำ⁹ สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่าการสื่อสารในชาวสวนยางส่วนใหญ่จะเกี่ยวกับการประกอบอาชีพโดยการส่งตัวแทนไปรับการอบรมในเรื่องต่างๆ เช่น เทคนิคการเพิ่มผลผลิตน้ำยาง การกรีดยางที่ถูกวิธี แล้วนำมาถ่ายทอดต่อให้สมาชิกในหมู่บ้านทราบอย่างถูกต้องแม่นยำตามที่ได้รับฟังมา⁴ ส่วนการดูแลตนเองด้านจิตใจที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติน้อยที่สุด คือ ด้านการพัฒนาและดำรงรักษาระบบสนับสนุนทางสังคม ทั้งนี้จากข้อคำถามพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวทำให้คิดว่าไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปรับบริการทางสาธารณสุข การมีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีอาการผิดปกติร้ายแรงที่ต้องไปพบแพทย์ ทำให้ไม่เห็นความสำคัญของการใช้บริการในสถานบริการสาธารณสุข

สุข13 ซึ่งแหล่งสนับสนุนการบริการด้านสุขภาพ ที่มีอยู่ในชุมชนซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการดูแลตนเองด้านการพัฒนาและดำรงรักษาระบบสนับสนุนทางสังคม⁷

จากการศึกษาเรื่องสุขภาพจิตของประชากรในประเทศอิหร่านที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปทั้งในเขตเมืองและชนบทพบว่า ความผิดปกติทางจิตสูงในบุคคลที่แต่งงานแล้ว¹⁴ ส่วนในด้านการดูแลตนเองด้านจิตใจในด้านการพัฒนาการรู้จักตนเอง การเผชิญภาวะวิกฤติและด้านการดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไปพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนในด้านความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองด้านจิตใจและสุขภาพจิตของเกษตรกรชาวสวนยางพาราในจังหวัดพัทลุง จากผลการศึกษาครั้งนี้พบว่า การดูแลตนเองด้านจิตใจโดยรวมและการดูแลตนเองด้านจิตใจเกือบทุกด้านมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในระดับต่ำถึงปานกลาง ยกเว้นการดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไปไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิตของเกษตรกรชาวสวนยางพาราในจังหวัดพัทลุง แสดงให้เห็นว่าชาวสวนยางที่มีการดูแลตนเองด้านจิตใจที่ดีจะมีสุขภาพจิตที่ดี หรือสุขภาพจิตที่ดีทำให้มีการการดูแลตนเองด้านจิตใจที่ดีด้วย จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 63.6 มีการขายผลผลิตในรูปแบบของน้ำยาง แบบวันต่อวัน สามารถมีเวลาไปประกอบกิจกรรมอื่น เพื่อเพิ่มรายได้ให้ครอบครัว เช่น การรับจ้างทั่วไป และยังมีเวลาได้พักผ่อน พุดคุยกับเพื่อนบ้านได้บ้าง³ นอกจากนี้จากข้อคำถามยังพบว่าชาวสวนยางพาราส่วนใหญ่มีการวางแผนในการใช้เวลาว่าเวลาไหนควรทำงาน พักผ่อน หรือออกกำลังกายเนื่องจากใช้เวลาที่มีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดทำให้การปฏิบัติงานบรรลุเป้าหมายที่ต้องการนั้นหมายรวมถึง การวางแผนในการใช้เวลาเพื่อการผ่อนคลาย การพักผ่อน และกิจกรรมการเข้าร่วมทางสังคมอื่น ๆ^{7,15} มีผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี ส่วนการดูแลสุขภาพร่างกาย

ทั่วไปไม่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต ทั้งนี้เนื่องจากสุขภาพจิตที่ดีไม่ได้สัมพันธ์หรือเกี่ยวข้องเฉพาะเรื่อง การดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไป เช่น การรับประทานอาหาร การพักผ่อน การผ่อนคลายและการออกกำลังกายเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมไปถึงการดูแลตนเองด้านจิตใจ อีก 5 ด้าน คือ ด้านการพัฒนาการรู้จักตนเอง การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ การเผชิญภาวะวิกฤติ การพัฒนาและดำรงรักษาระบบสนับสนุนทางสังคมด้วย ซึ่งบุคคลจะสุขภาพจิตที่ดีได้นั้นบุคคลจะต้องมีการปฏิบัติดูแลตนเองด้านจิตใจอย่างเหมาะสมในทุก ๆ ด้าน⁷ กล่าวคือ อาชีพการทำสวนขางพาราเป็นอาชีพที่หนักและเหนื่อยทุกขั้นตอนของการทำงาน ทำให้พักผ่อนและรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา เวลาที่ว่างจากการกรีดยางเพียงเล็กน้อยก็ต้องใช้ในการดูแลบ้าน และเตรียมที่จะทำงานต่อไป บางครั้งต้องไปประกอบอาชีพเสริมอย่างอื่นในกรณีที่รายได้จากการประกอบอาชีพไม่เพียงพอเหล่านี้ทำให้ชาวสวนขางไม่มีเวลาในการดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไป แต่จากวิถีชีวิตการทำงานเอื้อให้ชาวสวนขางมีโอกาสได้พบปะเพื่อนฝูงที่ประกอบอาชีพเดียวกัน กล่าวคือ การใช้เวลาในการพบปะพูดคุยเกี่ยวกับการประกอบอาชีพกับสมาชิกชาวสวนขางด้วยกันเอง การใช้เวลาว่างจากการทำงานในการช่วยเหลือเพื่อนบ้านในงานสังคมต่าง ๆ เพื่อกระชับสัมพันธ์ภาพเหล่านี้เป็นการพัฒนาและดำรงรักษาระบบสนับสนุนทางสังคมซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการมีสุขภาพจิตที่ดีได้ แม้จะไม่ค่อยได้ปฏิบัติดูแลตนเองในด้านดูแลสุขภาพร่างกายทั่วไปอาจเนื่องจากไม่มีเวลาดังกล่าว อย่างไรก็ตามควรมีการส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างเห็นความสำคัญของการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน เพื่อการมีสุขภาพกายที่แข็งแรงมีผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีตามมาเนื่องจากบุคคลที่มีร่างกายแข็งแรงจะมีความสามารถในการเผชิญกับความเครียดได้ดี⁷

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยในครั้งนี้ได้รับความช่วยเหลือจากสำนักงานกองทุนสงเคราะห์การทำสวนยาง จังหวัดพัทลุง และขอบคุณเกษตรกรชาวสวนยาง จังหวัดพัทลุง ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เสียสละเวลาอันมีค่าในการตอบข้อคำถามทำให้การศึกษาวิจัยครั้งนี้สำเร็จได้เป็นอย่างดี

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานกองทุนสงเคราะห์การทำสวนยาง จังหวัดพัทลุง. รายงานประจำปี 2546. พัทลุง; 2546.
2. วิวัฒน์ สุวรรณรัตน์. ศักยภาพประชากรของกลุ่มเกษตรกรในเขตที่ราบสูงและเขตที่ราบต่ำในอำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุงต่อการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชในสวนยาง. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2543.
3. แววดุตา หนูอุไร. ศึกษาวัฒนธรรมการทำงานของชาวสวนขางพาราในตำบลทับช้าง อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา. [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. สงขลา: มหาวิทยาลัยทักษิณ; 2542.
4. เฉลิมขวัญ คงแก้ว. ปัจจัยด้านเกษตร เศรษฐกิจ สังคม และจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมเป็นสมาชิกและไม่เป็นสมาชิกกลุ่ม ปรับปรุงคุณภาพยางแผ่นและขายยางของเกษตรกรสวนขางพารา ในตำบลคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา. [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรบัณฑิต]. สงขลา: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2543.
5. วิรุทธ ดาวัลย์. การตัดสินใจในการใช้วิธีการกรีดยางระหว่างการใช่วิธีการเจาะต้นยางโดยใช้แก๊สแรงน้ำยางกับการใช้มีดกรีดยางของเกษตรกรชาวสวนขางพาราจังหวัดนครศรีธรรมราช [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต]. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2543.
6. รังสิมา นารินทร์. ผลของโปรแกรมฟื้นฟูสภาพต่อการลดอาการปวดหลังในคนงานหญิง โรงงานอุตสาหกรรม บรรจุกะป๋อง: กรณีศึกษาโรงงานในเขตอำเภอนาหม่อมจังหวัดสงขลา [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2542.
7. Hill L & Smith N. Self-Care nursing: Promotion of health. Englewood Cliffs New Jersey: Prentice Hall; 1985.
8. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. รายได้เฉลี่ยต่อคนต่อปีจังหวัดพัทลุง [online]. Aug 2004. Available from: <http://www.geocities.com/cddpattalung/2547areaavgincome.html> [2005 Feb 4].

9. สุจิตรา สุวรรณแพร่. ลักษณะการทำงานระบบผลิตหมุนเวียน และคุณภาพชีวิตของพยาบาลสตรี [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัย เชียงใหม่; 2545.
10. เสาวภาคย์ มาแสงชัย. พฤติกรรมสุขภาพของผู้หญิงพนักงานกวาดถนนของกรุงเทพมหานคร [สารนิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล; 2542.
11. กิตติวรรณ เทียมแก้ว, พิมพ์มาศ ตาปัญญา, และวนิดา พุ่มไพศาลไชย. สภาวะและที่มาของความเครียดของครูที่ปฏิบัติงานในเขตจังหวัดเชียงใหม่. วารสารสวนปรง 2003;16: 1-11.
12. ถวิล ทองสิน. ศึกษาเกษตรกรชาวสวนอาชีพผลิตน้ำตาลมะพร้าว:กรณีศึกษาเกษตรกรชาวสวนตำบลบางแค อำเภอมะปวย จังหวัดสมุทรสาคร [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล; 2543.
13. วาสนา สารการ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมตัดเย็บเสื้อผ้าสำเร็จรูป[วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2544.
14. Noorbala AA, Yazdi Bagheri SA, Yasamy MT, & Mohammad K. mental health survey of the adult population in Iran. Br J Psychiatry 2004;184:70-3.
15. วิภาวรรณ ชุ่ม, เพ็ญ สุขสันต์. การพักผ่อนและการนอนหลับ. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์; 2543.