

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการเปิดรับข่าวสารกับการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทอง มีวัตถุประสงค์ในการวิจัยดังนี้

1. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางประชากร ได้แก่ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ และสถานภาพสมรสกับพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทองในเขตกรุงเทพมหานคร

2. เพื่อทดสอบองค์ความรู้หรือทฤษฎีที่นำมาเป็นกรอบความคิดในการวิจัยว่าผลการวิจัยที่ได้เป็นหรือไม่เป็นไปตามกระบวนการหรือขั้นตอนของทฤษฎี โดยทำการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับภาวะวัยทอง กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทองในเขตกรุงเทพมหานคร

3. เพื่อเปรียบเทียบบทบาทความน่าเชื่อถือของสื่อมวลชนและสื่อบุคคลที่มีต่อการยอมรับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทองในเขตกรุงเทพมหานคร

ลักษณะของการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาได้แก่ สตรีที่มีอายุระหว่าง 45-60 ปีและเป็นผู้ที่พักอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 408 คน มีวิธีการเลือกสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Sampling) ประกอบด้วย วิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) วิธีสุ่มแบบกำหนดจำนวนตัวอย่าง (Quota Sampling) และวิธีสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม

สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละและค่าเฉลี่ย เพื่อใช้อธิบายข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมการเปิดรับข่าวสาร ความน่าเชื่อถือของสื่อ ความรู้เรื่องภาวะการหมดระดูและการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทอง ทัศนคติต่อภาวะวัยทอง และพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทอง

สำหรับการทดสอบสมมติฐาน ใช้สถิติ t-test, One way ANOVA และ Pearson Product Moment Correlation Coefficient

สรุปผลทวนวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

สตรีวัยทองที่ศึกษาส่วนใหญ่มีอาชีพแม่บ้าน จบการศึกษาระดับประถมศึกษา มีรายได้ 10,001-15,000 บาท และมีสถานภาพเป็นผู้ที่สมรส

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง

2.1 ทางสื่อมวลชน

2.1.1 การเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองทางสื่อมวลชน พบว่าสตรีวัยทองมีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองทางโทรทัศน์มากที่สุด รองลงมาคือหนังสือพิมพ์ นิตยสาร และวิทยุ โดยระดับการเปิดรับโดยรวมพบว่าอยู่ในระดับต่ำ ประมาณ 1 – 2 ครั้ง / สัปดาห์

2.1.2 การติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองจากสื่อมวลชน พบว่าสตรีวัยทองมีการติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองทางโทรทัศน์มากที่สุดเช่นเดียวกัน รองลงมาคือหนังสือพิมพ์ นิตยสาร และวิทยุ โดยระดับการติดตามข่าวสารโดยรวมพบว่าอยู่ในระดับต่ำ

2.2 ทางสื่อบุคคล

2.2.1 การรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองทางสื่อบุคคล พบว่าสตรีวัยทองรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองจากเพื่อนมากที่สุด รองลงมาคือ ญาติพี่น้อง แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ คู่สมรส และบุตร ตามลำดับ

2.2.2 การเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในกรณีที่เกิดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย พบว่าสตรีวัยทองมักจะปรึกษาคู่สมรสเป็นคนแรก รองลงมาคือ แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เพื่อน และญาติพี่น้อง ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ความน่าเชื่อถือของสื่อต่อการให้ความรู้และการยอมรับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทอง

3.1 สตรีวัยทองเชื่อว่าโทรทัศน์เป็นสื่อที่ให้ความรู้เรื่องดูแลสุขภาพตนเองได้มากที่สุด รองลงมาคือ แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและหนังสือพิมพ์

3.2 สตรีวัยทองเชื่อว่าโทรทัศน์เป็นสื่อที่มีความน่าเชื่อถือที่ทำให้เกิดการดูแลสุขภาพตนเองมากที่สุด รองลงมาคือ แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและหนังสือพิมพ์

ตอนที่ 4 ความรู้เรื่องภาวะการหมดระดูและการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทอง

ระดับความรู้โดยรวมของสตรีวัยทองอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ความรู้ในเรื่องสาเหตุของการหมดระดู และโรคกระดูกพรุนมีผลมาจากการหมดระดู อย่างไรก็ตามพบว่าสตรีส่วนใหญ่ยังมีความรู้ที่ไม่ถูกต้องในบางเรื่อง คือ ไม่ทราบว่าอาการตีบแห้ง อัมพฤกษ์ และกรรมพันธุ์เป็นปัจจัยที่ทำให้สตรีหมดระดูเร็วกว่าปกติหรือทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอาการและโรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับภาวะการหมดระดู แต่การมีบุตรมากไม่ใช่ปัจจัยที่ทำให้สตรีหมดระดูเร็วกว่าปกติ ไม่ทราบว่าระบบหัวใจและหลอดเลือดเกี่ยวข้องกับภาวะการหมดระดู และไม่ทราบว่ารับประทานอาหารลดเค็มจัดทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ

ตอนที่ 5 ทักษะคิดเกี่ยวกับภาวะวัยทอง

สตรีวัยทองส่วนใหญ่มีทัศนคติที่เหมาะสมต่อภาวะวัยทองอยู่ในระดับปานกลาง มีความเข้าใจในการปฏิบัติตนเมื่อเข้าสู่วัยทองและการส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทองพอสมควร มีส่วนน้อยที่เห็นว่าเมื่อเข้าสู่วัยทองแล้วสติปัญญาและความจำเป็นเรื่องที่ไม่สามารถพัฒนาได้ และเห็นว่าการเข้าสู่วัยทองทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของสตรีลดลงและทำให้เกิดความขัดแย้งกับครอบครัวได้ง่าย

ตอนที่ 6 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

สตรีวัยทองส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้องดีมาก มีการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม ปรึกษาผู้อื่นเมื่อมีปัญหาหรือไม่สบายใจ สนใจติดตามข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ดูแลรักษาความงามและความแข็งแรงของร่างกาย แต่พบว่ามีสตรีวัยทองอีกจำนวนหนึ่งที่ไม่เข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี และไม่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 7 การทดสอบสมมติฐาน

7.1 สมมติฐานข้อที่ 1 สตรีวัยทองในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ และสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองต่างกัน

ผลการทดสอบพบว่า เป็นไปตามสมมติฐานเพียงบางส่วน กล่าวคือ

อาชีพ พบว่าสตรีวัยทองที่มีอาชีพแตกต่างกันมีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองทางโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ และนิตยสาร จากคู่สมรส และบุตรต่างกัน แต่มีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองจากญาติพี่น้อง เพื่อน แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพไม่ต่างกัน

ระดับการศึกษา พบว่าสตรีวัยทองที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองทางหนังสือพิมพ์ และนิตยสาร จากคู่สมรส บุตร และเพื่อน ต่างกันแต่มีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองทางโทรทัศน์ วิทยุ จากญาติพี่น้อง และแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพไม่ต่างกัน

รายได้ พบว่าสตรีวัยทองที่มีรายได้แตกต่างกันมีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองทางหนังสือพิมพ์ และนิตยสาร จากบุตร และเพื่อนต่างกัน แต่มีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองทางโทรทัศน์ วิทยุ จากคู่สมรส ญาติพี่น้อง และแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพไม่ต่างกัน

สถานภาพสมรส พบว่าสตรีวัยทองที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองจากคู่สมรส และบุตรต่างกัน แต่มีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองทางโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร จากญาติพี่น้อง เพื่อน และแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพไม่ต่างกัน

7.2 สมมติฐานข้อที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองมีความสัมพันธ์กับตัวแปรต่อไปนี้

- 1.) พฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง
- 2.) ความรู้
- 3.) ทักษะเกี่ยวกับภาวะวัยทอง

จากการทดสอบพบว่าเป็นไปตามสมมติฐาน กล่าวคือ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ความรู้ และทักษะเกี่ยวกับภาวะวัยทอง โดยมีความสัมพันธ์กับการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองทางสื่อมวลชนมากที่สุด (ค่าสหสัมพันธ์ .3166) รองลงมาคือ ทักษะ (ค่าสหสัมพันธ์ .2347) ความรู้ (ค่าสหสัมพันธ์ .2257) และการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองจากสื่อบุคคล (ค่าสหสัมพันธ์ .2246) อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์ดังกล่าวมานี้เป็นเพียงความสัมพันธ์ในระดับค่อนข้างต่ำ

7.3 สมมติฐานข้อที่ 3 สื่อมวลชนและสื่อบุคคลมีความน่าเชื่อถือในการให้ความรู้และการยอมรับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทองในเขตกรุงเทพมหานครต่างกัน

ผลการทดสอบพบว่าเป็นไปตามสมมติฐาน กล่าวคือ สตรีวัยทองมีความเห็นว่าสื่อมวลชนมีความน่าเชื่อถือในการให้ความรู้ และทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองมากกว่าสื่อบุคคล โดยสตรีวัยทองเห็นว่าโทรทัศน์เป็นสื่อที่ให้ความรู้และมีความน่าเชื่อถือในการยอมรับการดูแลสุขภาพตนเองมากที่สุด รองลงมาคือ แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ และหนังสือพิมพ์

อภิปรายผลการวิจัย

1. พฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง

ทางด้านสื่อมวลชน พบว่าโทรทัศน์เป็นสื่อที่สตรีวัยทองเปิดรับมากที่สุด (ตารางที่ 2) สอดคล้องกับงานวิจัยของสุวรรณี โพธิศรี (2535) ซึ่งศึกษาการเปิดรับสื่อ ความรู้ ทักษะ และ พฤติกรรมในการป้องกันโรคเอดส์ของผู้ปกครองนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่หกในเขต กรุงเทพมหานคร พบว่าผู้ปกครองนักเรียนมีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการป้องกันโรคเอดส์ทาง โทรทัศน์มากที่สุด และสอดคล้องกับวินิตา ขวนางดูร (2539) ซึ่งศึกษาการเปิดรับสื่อ ความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ของหญิงมีครรภ์ที่มาฝากครรภ์ที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ พบว่าหญิงมีครรภ์มีการเปิดรับข่าวสารการป้องกันโรคเอดส์ทางโทรทัศน์มากที่สุดเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ เนื่องจากโทรทัศน์เป็นสื่อที่มีทั้งภาพและเสียง ทำให้น่าสนใจ น่าติดตาม อีกทั้งในปัจจุบันสถานี โทรทัศน์มีการพัฒนารูปแบบ เนื้อหา คุณภาพ และกลยุทธ์ในการนำเสนอให้มีความหลากหลาย น่า สนใจและสามารถตอบสนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมายได้มากที่สุด นอกจากนี้โทรทัศน์ยังเป็น สื่อที่สามารถเปิดรับขณะทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น ทำงานบ้าน รับประทานอาหาร พักผ่อน เป็นต้น

สื่อที่สตรีวัยทองเปิดรับรองลงมาคือหนังสือพิมพ์ ทั้งนี้เนื่องจากเป็นสื่อที่มีความคงทน หา ได้ง่าย ราคาถูก พกพาสะดวก สามารถนำเสนอรายละเอียดได้มากกว่าสื่อประเภทอื่นๆ และผู้รับ สารสามารถอ่านทบทวนข่าวสารที่ตนเองต้องการได้ อีกทั้งในปัจจุบันหนังสือพิมพ์มีการนำเสนอ เนื้อหาที่หลากหลาย รูปแบบน่าสนใจ เช่น มีรูปภาพและสีล้นที่สวยงาม นำเสนอข่าวสารและข้อมูลที่ กำลังอยู่ในความสนใจของคนส่วนใหญ่ มีความรวดเร็วจับใจในการนำเสนอ แต่ข้อจำกัดที่สำคัญ ของหนังสือพิมพ์คือ ต้องใช้ทักษะในการอ่านและใช้เวลาพอสมควร ซึ่งสตรีวัยทองส่วนใหญ่จบการ ศึกษาระดับประถมศึกษา จึงทำให้มีการเปิดรับน้อยกว่าโทรทัศน์ซึ่งแม้แต่คนไม่รู้หนังสือก็สามารถสื่อ สารกันได้ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับเกรียงชัย เหลืองภัทรเชวง (2540) ซึ่งศึกษาการเปิดรับข่าว สาร ความรู้ ทักษะ และการมีส่วนร่วมในระบบการจัดการสิ่งแวดล้อมของพนักงานในโรงงานกลุ่ม บริษัทมินิแอม (ประเทศไทย) พบว่าพนักงานส่วนใหญ่เปิดรับข่าวสารเรื่องระบบการจัดการสิ่งแวดล้อม ทางโทรทัศน์มากที่สุด รองลงมาคือหนังสือพิมพ์และเพื่อน ตามลำดับ

นิตยสารเป็นสื่อที่สตรีวัยทองเปิดรับเป็นอันดับต่อมา เนื่องจากปัจจุบันนี้มีนิตยสารจำนวน มากที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับสตรีโดยตรง ซึ่งในฐานะผู้รับสารมักจะแสวงหาและใช้ข่าวสารที่เป็นประโยชน์ กับตัวเองมากที่สุด (Merrill and Lowenstein, 1971 อ้างถึงในชวรัตน์ เจิดชัย, 2527) แต่ข้อจำกัด ของนิตยสารคือมีราคาค่อนข้างแพง และต้องใช้ทักษะในการอ่านเช่นเดียวกัน จึงเป็นสื่อที่เหมาะสม สำหรับสตรีวัยทองที่มีระดับการศึกษาและรายได้ค่อนข้างสูง

วิทยุเป็นสื่อที่สตรีวัยทองเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองน้อยที่สุด โดยระดับการเปิดรับโดยรวมพบว่าเป็นการเปิดรับนานๆ ครั้งและไม่เปิดรับเลย ซึ่งนอกจากสตรีจะมีการเปิดรับข่าวสารจากสื่อประเภทอื่นๆ ที่น่าสนใจกว่าแล้ว ในปัจจุบันสถานีวิทยุหลายแห่งมีกลยุทธ์ในการนำเสนอรายการที่ดึงดูดความสนใจของกลุ่มเป้าหมายด้วยวิธีการต่างๆ เช่น มีนักจัดรายการที่มีชื่อเสียง นำเสนอเพลงที่ทันสมัยและมีรูปแบบรายการที่น่าสนใจ สนุกสนาน ให้ความเพลิดเพลินแก่ผู้ฟัง ทำให้รายการวิทยุที่น่าสนใจเสนอสาระความรู้ต่างๆ ในรูปแบบสารคดี ได้รับความสนใจน้อยลง

ด้านการติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของสตรีวัยทองทางสื่อมวลชน พบว่าสตรีวัยทองส่วนใหญ่มีการติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองทางโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และนิตยสารในระดับน้อยที่สุด ส่วนวิทยุเป็นสื่อที่สตรีวัยทองส่วนใหญ่ไม่เคยติดตามฟัง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของธัญญณี วิชญาภัย นุนานาค (2540) ที่ศึกษาเรื่องการแสวงหาข่าวสาร ทักษะคิด และพฤติกรรมกรรมการบริโภคผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพฯ พบว่าผู้บริโภคส่วนใหญ่มีการแสวงหาและติดตามข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพในระดับต่ำ แสดงว่าคนส่วนใหญ่ยังไม่เห็นความสำคัญของการติดตามข่าวสารในเรื่องสุขภาพมากนัก โดยอาจมองว่าเป็นเรื่องที่ไม่จำเป็นหรือมีความเป็นวิชาการมากเกินไป ทำให้เข้าใจยาก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของโรเจอร์ส (Rogers, 1995) ที่ว่าโดยธรรมชาติบุคคลจะรับรู้ข่าวสารด้วยความบังเอิญ ส่วนข่าวสารที่มีการเลือกเปิดรับนั้นจะต้องสอดคล้องกับความสนใจ ความต้องการ และทัศนคติที่มีอยู่ รวมถึงจะต้องได้รับผลประโยชน์จากข่าวสารนั้น และสอดคล้องกับแนวคิดของแชรรมม์ (Schramm, 1973) ที่ว่าบุคคลย่อมจะเลือกสื่อที่ใช้ความพยายามน้อยที่สุด (least effort) และได้ผลประโยชน์ตอบแทนที่ดีที่สุด (promise of reward)

ทางด้านสื่อบุคคล พบว่าสตรีวัยทองมีการรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองจากเพื่อนมากที่สุด (ตารางที่ 11) เนื่องจากปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพของสตรีวัยทองเป็นปัญหาของสตรีวัยกลางคนโดยเฉพาะ จึงทำให้สตรีวัยทองมีการสื่อสารกันในกลุ่มเพื่อนที่นอกจากจะมีความสนิทสนมกันแล้วยังเป็นกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน (Homophily) อีกด้วย (Rogers and Kincaid, 1981) กล่าวคือเป็นกลุ่มสตรีที่อยู่ในวัยเดียวกัน ทำให้เข้าใจถึงปัญหาของบุคคลในกลุ่มตนเป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับอมร เอี่ยมตาล (2540) ศึกษาการสื่อสารกับพฤติกรรมกำบังโรคจากการทำงานของผู้ใช้แรงงานในเขตนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือ พบว่าผู้ใช้แรงงานได้รับข่าวสารเกี่ยวกับโรคจากการทำงานจากเพื่อนมากที่สุด เช่นเดียวกับกับธัญญณี วิชญาภัย นุนานาค (2540) ซึ่งพบว่าผู้บริโภคมีการค้นหาข่าวสารเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพจากเพื่อนมากที่สุด

บุคคลที่สตรีวัยทองมีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองเป็นอันดับรองลงมาคือญาติพี่น้อง เนื่องจากเป็นผู้ที่มีความใกล้ชิดในฐานะครอบครัวเดียวกันและอยู่ในวัยเดียวกัน รวม

ไม่ถึงญาติผู้ใหญ่ที่สูงวัยกว่าและเคยประสบปัญหาสุขภาพของสตรีวัยทองมาแล้ว ทำให้สามารถให้ความรู้ คำปรึกษาและคำแนะนำต่างๆ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งจากข้อมูลที่รับมาและจากประสบการณ์ แก่สตรีวัยทองได้

รองลงมาคือแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เนื่องจากสตรีวัยทองส่วนใหญ่ยังเป็นผู้ที่ทำงานอยู่ มีภารกิจต่างๆ มากมายในแต่ละวันทำให้ไม่สะดวกในระยะเวลาที่จะไปพบแพทย์ นอกจากนี้สตรีส่วนหนึ่งมีความเชื่อว่าการจะไปพบแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพนั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยหรือเป็นโรคเท่านั้น อีกทั้งการให้บริการของแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพส่วนใหญ่ในปัจจุบันเป็นการวินิจฉัย บำบัด และรักษาโรคเท่านั้น ส่วนการบริการที่เป็นการให้คำปรึกษายังมีน้อยและมีอัตราค่าบริการสูง จึงทำให้แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพเป็นบุคคลที่สตรีวัยทองมีการสื่อสารด้วยค่อนข้างน้อย

คู่สมรสและบุตรเป็นบุคคลที่สตรีวัยทองมีการรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองในภาวะการหมดระดูน้อยมาก เนื่องจากความแตกต่างทางด้านเพศและวัยทำให้คู่สมรสและบุตรอาจมีความเข้าใจในเรื่องปัญหาสุขภาพของสตรีวัยทองน้อย ทำให้ในภาวะที่สตรีไม่ได้มีอาการเจ็บป่วยที่รุนแรงมากนัก สตรีจะมีการสื่อสารในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองกับคู่สมรสและบุตรน้อยเมื่อเทียบกับการสื่อสารในเรื่องอื่นๆ

แต่ในกรณีที่สตรีมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย พบว่าสตรีวัยทองส่วนใหญ่จะปรึกษาคู่สมรสเป็นคนแรก (ตารางที่ 12) แม้ว่าจะไม่ใช่บุคคลที่มีความรู้และความเชี่ยวชาญด้านสุขภาพ แต่ในยามเจ็บป่วย คู่สมรสนับว่าเป็นผู้ที่มีความผูกพันและใกล้ชิดมากที่สุด (Rogers and Kincaid, 1981) การที่สตรีวัยทองปรึกษาคู่สมรสเป็นคนแรกนี้ อาจเป็นการขอคำแนะนำหรือความคิดเห็นเพื่อประกอบการตัดสินใจเลือกวิธีการรักษาอาการเจ็บป่วย ซึ่งสตรีอาจจำเป็นต้องทำการสื่อสารกับบุคคลอื่นๆ ที่มีความเชี่ยวชาญและสามารถให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพแก่สตรีต่อไป สำหรับบุคคลที่สตรีวัยทองมักจะปรึกษาเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยมากเป็นอันดับรองลงมาคือแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นเรื่องปกติของคนทั่วไป เมื่อเจ็บป่วยย่อมต้องปรึกษาผู้ที่มีความรู้ ความชำนาญในเรื่องนั้นๆ เพื่อขอคำแนะนำ ตลอดจนให้การรักษาหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วย

2. ความรู้

ในภาพรวมพบว่าสตรีวัยทองมีความรู้เรื่องภาวะการหมดระดูและการดูแลสุขภาพตนเองในระดับปานกลาง (ตารางที่ 15 และ 16) ได้แก่ความรู้ในเรื่องสาเหตุของการหมดระดู การปฏิบัติตนที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของสตรีวัยหมดระดู และโรคกระดูกพรุนเป็นโรคที่มีผลมาจากภาวะการหมดระดู นอกจากนี้ยังมีบางประเด็นที่สตรีส่วนใหญ่ไม่ทราบ ได้แก่

2.1 สตรีวัยของส่วนใหญ่ไม่ทราบสาเหตุที่ทำให้สตรีมีความเสี่ยงต่อการหมดประจำเดือนเร็วกว่าปกติหรือมีความรุนแรงของอาการและโรคต่างๆ มากกว่าปกติ ทั้งนี้เนื่องจากสตรีขาดข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้สตรีมีความเสี่ยงต่อการหมดประจำเดือนและการเกิดโรคต่างๆ ได้แก่ การดื่มเหล้า การสูบบุหรี่ กรรมพันธุ์ การได้รับสารประเภทสเตียรอยด์นานๆ การดูแลสุขภาพตนเองที่ไม่ถูกต้อง ประกอบกับความเข้าใจที่ผิดว่าโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับสตรีเช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งมดลูก เป็นโรคที่เกิดขึ้นกับสตรีที่แต่งงานแล้วเท่านั้น ทำให้เกิดความเข้าใจว่าการแต่งงานและการมีบุตรมีผลต่อการหมดประจำเดือน ดังนั้นหากสตรีมีความรู้ที่ไม่ถูกต้อง อาจทำให้มีการปฏิบัติตนที่ผิด ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้

2.2 สตรีวัยของส่วนใหญ่ไม่ทราบว่าอาการหมดประจำเดือนมีผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด เนื่องจากฮอร์โมนเอสโตรเจนมีส่วนในการคลายกล้ามเนื้อหลอดเลือด ลดไขมัน คอเลสเตอรอล และป้องกันการเกาะของไขมันที่ผนังหลอดเลือด ดังนั้นเมื่อสตรีอยู่ในภาวะที่ร่างกายขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจจึงมีสูง หากสตรีไม่มีความรู้ที่ถูกต้อง อาจมีการปฏิบัติตนที่ผิด ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจได้ เช่น รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง คอเลสเตอรอลสูง หรือมีรสเค็มจัด สูบบุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น

การที่สตรีวัยของมีความรู้เรื่องภาวะการหมดประจำเดือนและการดูแลสุขภาพตนเองในระดับปานกลาง และมีบางประเด็นที่ไม่ทราบ เนื่องจากข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยของที่น่าเสนอผ่านสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ และนิตยสารต่างๆ นั้นส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับภาวะการขาดฮอร์โมนและโรคกระดูกพรุน ซึ่งหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนได้เผยแพร่เพื่อให้สตรี ตลอดจนบุคคลรอบข้างเข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้น เพื่อให้สตรีมีการปรับตัวได้อย่างถูกต้องและเพื่อให้บุคคลรอบข้างมีความเข้าใจให้ความรักความเอาใจใส่แก่สตรีวัยนี้ อย่างไรก็ตามการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารบางครั้งเป็นไปในเชิงของการโฆษณาสินค้าและผลิตภัณฑ์ เช่น ฮอร์โมน นมแคลเซียมสูง และอื่นๆ ที่แหล่งข้อมูลข่าวสารของคุณในการลดอาการต่างๆ ของสตรีวัยของ เพื่อให้สตรีบริโภคผลิตภัณฑ์ดังกล่าว ทำให้การนำเสนอข้อมูลข่าวสารในหลายๆ ประเด็นที่เป็นการส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองโดยไม่ต้องพึ่งผลิตภัณฑ์ดังกล่าว เช่น การรับประทานให้ได้สารอาหารที่จำเป็นครบถ้วน การออกกำลังกายอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ และการหลีกเลี่ยงปัจจัยต่างๆ ที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพต่อสตรีวัยของ ยังไม่เป็นที่แพร่หลายนักทางสื่อมวลชนซึ่งเป็นสื่อที่เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้อย่างกว้างขวาง แต่มักจะอยู่ในสื่อรูปแบบอื่นซึ่งเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้น้อยมาก เช่น วารสารสาธารณสุข เอกสารของโรงพยาบาล และสถานพยาบาลต่างๆ การอบรมสัมมนา เป็นต้น ดังนั้นจึงควรดำเนินการเพื่อยกระดับความรู้ของสตรีวัยของในเรื่องภาวะการหมดประจำเดือนและการดูแลสุขภาพตนเองจากระดับปานกลางให้เป็นระดับสูง โดยมีวิธีการคือ

1.) มุ่งเน้นเนื้อหาที่สตรีวัยทองส่วนใหญ่ไม่ค่อยทราบ เช่น สาเหตุของการหมดระดู การปฏิบัติตนที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของสตรีวัยทอง และโรคที่มีความเกี่ยวข้องกับภาวะการหมดระดู

2.) ใช้สื่อที่เข้าถึงกลุ่มสตรีได้มากที่สุด

3. ทักษะคิดต่อภาวะวัยทอง

ในภาพรวมสตรีวัยทองมีทัศนคติที่เป็นเกี่ยวกับภาวะวัยทอง (ตารางที่ 17 และ 18) กล่าวคือสตรีส่วนใหญ่มีความเข้าใจดีว่าการเข้าสู่วัยทองมีผลกระทบต่อสุขภาพของสตรี เช่น ทำให้สตรีทำงานได้น้อยลง เจ็บป่วยบ่อยขึ้น แต่ก็ถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาซึ่งสตรีสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขหากมีการดูแลสุขภาพตนเองที่ดี อย่างไรก็ตามมีสตรีวัยทองจำนวนหนึ่งมีทัศนคติเชิงลบเกี่ยวกับภาวะวัยทองในความเชื่อที่ว่าการบริโภคอาหารเสริมสุขภาพ วิตามิน สมุนไพร หรือฮอร์โมนเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับสตรีวัยทอง ซึ่งทัศนคติเชิงลบนี้เกิดจากความเชื่อของสตรีวัยทองที่ไม่ได้นำไปอิงกับข้อเท็จจริงที่ว่าการบริโภคผลิตภัณฑ์ดังกล่าวไม่ใช่สิ่งจำเป็นหากสตรีไม่ใช่ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ที่เกิดจากภาวะการหมดระดู เช่น ผู้ที่ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ รับประทานอาหารเสริม เพราะขาดสารอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุที่จำเป็น เช่น วิตามินดีและแคลเซียม ได้รับสารประเภทสเตียรอยด์ติดต่อกันเป็นเวลานาน รวมทั้งมีประวัติคนในครอบครัวเคยไว้มาก่อน เป็นต้น นอกจากนี้การที่สตรีวัยทองไม่ทราบถึงข้อมูลเกี่ยวกับภาวะวัยทองที่ถูกต้องก็เป็นสาเหตุประการหนึ่งที่ทำให้เกิดทัศนคติเชิงลบต่อภาวะวัยทองได้

4. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง

ในภาพรวมสตรีวัยทองการดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้องดีมาก (ตารางที่ 19 และ 20) โดยพฤติกรรมที่สตรีส่วนใหญ่ปฏิบัติถูกต้องมากที่สุดคือ การใช้เวลาร่างกายให้เป็นประโยชน์และร่วมงานสังคมเป็นประจำ ปรึกษาผู้อื่นเมื่อมีปัญหาหรือไม่สบายใจ ควบคุมน้ำหนักและพักผ่อนอย่างเพียงพอ และติดตามข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทอง อย่างไรก็ตามมีพฤติกรรมที่สตรีจำนวนมากปฏิบัติถูกต้องน้อย ได้แก่ การเข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี และการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

จากแนวคิดของโรเจอร์ส (Rogers, 1973) ที่ว่าการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมนี้จะเกิดขึ้นในลักษณะต่อเนื่อง คือเมื่อสตรีได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองแล้ว สตรีจะมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องนั้น และการเกิดความรู้มีผลทำให้เกิดทัศนคติเกี่ยวกับเรื่องนั้นตามมา และขั้นสุดท้ายจะทำให้เกิดพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองในที่สุด ซึ่งผลการ

วิจัยในครั้งนี้เป็นไปตามทฤษฎีดังกล่าว กล่าวคือสตรีวัยทองส่วนใหญ่มีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองเป็นบางครั้ง ทำให้สตรีมีความรู้ในระดับปานกลาง และทัศนคติที่ถูกต้องเหมาะสมในระดับปานกลาง อย่างไรก็ตามพบว่าในส่วนของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองนั้น สตรีมีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องดีมาก เช่นเดียวกันกับงานวิจัยของอลิสซา วีรพัฒน์กุล (2540) ที่ศึกษาการเปิดรับข่าวสาร ความรู้ ความตระหนัก และการปฏิบัติตามกฎจรรยาบรรณของผู้รับชีรณยนต์ส่วนบุคคล ในกรุงเทพมหานคร พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เปิดรับข่าวสารในระดับต่ำ มีความรู้และความตระหนักอยู่ในระดับปานกลาง แต่มีการปฏิบัติตามกฎจรรยาบรรณในระดับสูง ทั้งนี้ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการประเมินพฤติกรรมโดยใช้แบบสอบถามนั้นอาจมีช่องว่าง สตรีที่ตอบว่าปฏิบัติพฤติกรรมที่ถูกต้องนั้น ในความเป็นจริงอาจจะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ ก็อาจทราบได้ นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง เช่น ลักษณะนิสัยส่วนตัวของสตรีที่ใส่ใจในสุขภาพของตนเองมาก ความมีชื่อเสียงและสถานะทางเศรษฐกิจสังคมทำให้สตรีต้องมีการดูแลสุขภาพตนเองที่ดีเพื่อเสริมภาพลักษณ์ของตน

5. การทดสอบสมมติฐาน

5.1 สมมติฐานข้อที่ 1 สตรีวัยทองในเขตกรุงเทพมหานครที่มีอาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ และสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองต่างกัน ซึ่งผลการทดสอบพบว่าเป็นไปตามสมมติฐานเพียงบางส่วน กล่าวคือ

อาชีพ พบว่า สตรีวัยทองที่มีอาชีพแตกต่างกันมีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองทางโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ นิตยสาร จากคู่สมรสและบุตรต่างกัน แต่มีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองจากญาติพี่น้อง เพื่อน และแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพไม่ต่างกัน โดยแม่บ้านเป็นกลุ่มที่มีการเปิดรับข่าวสารการดูแลสุขภาพตนเองทางโทรทัศน์ พุดคุยกับคู่สมรสและบุตรมากที่สุด เนื่องจากแม่บ้านไม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านทำให้มีเวลาในการเปิดรับข่าวสารทางโทรทัศน์ได้มากกว่าสตรีที่ประกอบอาชีพอื่น ในขณะที่เดียวกันเมื่อไม่ได้ออกไปทำงานนอกบ้านทำให้มีการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นๆ น้อยจึงมีการพุดคุยในเรื่องของการดูแลสุขภาพตนเองจากบุคคลที่ใกล้ชิด ได้แก่ คู่สมรสและบุตร กลุ่มสตรีวัยทองที่ประกอบอาชีพอื่นๆ ได้แก่ ครูโรงเรียนเอกชน เย็บผ้า และนักร้อง เป็นกลุ่มอาชีพที่มีการเปิดรับข่าวสารการดูแลสุขภาพตนเองจากวิทยุ และ หนังสือพิมพ์มากที่สุด เนื่องจากเป็นอาชีพที่ต้องทำงานนอกบ้าน สื่อที่เปิดรับได้ส่วนใหญ่จึงเป็นสื่อที่สามารถเปิดรับได้ขณะทำงาน ช่วงเวลาพัก หรือขณะเดินทาง ซึ่งวิทยุเป็นสื่อที่กลุ่มสตรีที่เย็บผ้าสามารถเปิดรับทั้งได้ขณะทำงาน และยังเป็นสื่อที่กลุ่มสตรีที่มีอาชีพนักร้องนิยมเปิดรับเนื่องจากมีความสอดคล้องกับลักษณะอาชีพ ส่วนหนังสือพิมพ์เป็นสื่อที่สตรีสามารถเปิดรับได้ในช่วงเวลาพัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสตรีที่มีอาชีพครูโรงเรียนเอกชน หนังสือ

พิมพ์จัดเป็นสื่อที่หาอ่านได้จากห้องสมุดของโรงเรียน นอกจากนี้หนังสือพิมพ์ยังเป็นสื่อที่สามารถหา มาอ่านเมื่อมีเวลาว่างได้ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่ต่างจากสื่อโทรทัศน์และวิทยุ ส่วนกลุ่มสตรีวัยทองที่มี อาชีพพนักงานบริษัทเอกชนมีการเปิดรับข่าวสารการดูแลสุขภาพตนเองทางนิตยสารมากที่สุด เนื่อง จากนิตยสารมีคุณสมบัติที่แตกต่างไปจากหนังสือพิมพ์รายวัน ที่ข้อมูลข่าวสารมีการเปลี่ยนแปลงทุก วัน ทำให้สตรีที่มีอาชีพพนักงานบริษัทเอกชนที่ต้องทำงานไม่สามารถติดตามอ่านได้ทุกวัน แต่ นิตยสารเป็นสื่อที่สตรีสามารถอ่านเวลาใดก็ได้ เช่น ในวันหยุดสุดสัปดาห์ นอกจากนี้นิตยสารยังมี เนื้อหาสาระหลากหลายรวมถึงข่าวสารเกี่ยวกับธุรกิจและสังคม ซึ่งสอดคล้องกับอาชีพพนักงาน บริษัทเอกชนที่ต้องมีการติดตามข่าวสารความเคลื่อนไหวขององค์กรธุรกิจและสังคมด้วย

ระดับการศึกษา พบว่าสตรีที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีการเปิดรับข่าวสาร เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองทางหนังสือพิมพ์ นิตยสาร จากคู่สมรส บุตร และเพื่อนต่างกัน แต่ มีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองทางโทรทัศน์ วิทยุ จากญาติพี่น้อง และแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพไม่ต่างกัน โดยกลุ่มสตรีวัยทองที่จบการศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรีมี การเปิดรับข่าวสารการดูแลสุขภาพตนเองทางหนังสือพิมพ์ นิตยสาร และจากเพื่อนสูงที่สุด เนื่องจาก เป็นกลุ่มที่มีระดับการศึกษาสูงอาจมีความต้องการข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ กับตนเอง หรือเพื่อให้ข่าวสารที่ได้มาเสริมสร้างสถานะทางเศรษฐกิจและสังคม ทำให้เป็นคนทันสมัย และสามารถนำไปพูดคุยกับบุคคลอื่นๆ ได้ นอกจากนี้หนังสือพิมพ์และนิตยสารเป็นสื่อที่ต้อง ใช้ทักษะการอ่านจึงเหมาะสมกับกลุ่มสตรีที่มีระดับการศึกษาสูงเพราะมีระดับความเข้าใจในการอ่าน มากกว่าผู้ที่มีการศึกษาดำกว่า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวินิดา ชวนางกูร (2539) ที่พบว่าหญิงมี ครรภ์ที่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี/สูงกว่ามีการเปิดรับข่าวสารเรื่องโรคเอดส์ทางหนังสือพิมพ์มาก ที่สุด เนื่องจากสื่อสิ่งพิมพ์เป็นสื่อที่ต้องใช้ทักษะในการอ่านจึงมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา ส่วนสตรีวัยทองที่จบการศึกษาระดับอนุปริญญาหรือเทียบเท่ามีการเปิดรับข่าวสารการดูแลสุขภาพ ตนเองจากคู่สมรสและบุตรมากที่สุด อาจเนื่องมาจากสตรีที่จบการศึกษาในระดับนี้นับว่ามีความรู้ และความสนใจในเรื่องสุขภาพพอสมควรแต่อาจจะไม่สนใจที่จะหาความรู้จากสื่อที่ต้องอาศัยความ สามารถในการทำความเข้าใจมากนัก เช่น การใช้สื่อมวลชน จึงหันมาแสวงหาความรู้จากบุคคลมากกว่า จึงทำให้มีการพูดคุยในเรื่องการดูแลสุขภาพจากบุคคลใกล้ชิดคือคู่สมรสและบุตรมากกว่าสื่อ อื่นๆ ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของวิลเบอร์ ชรามม์ (Schramm, 1973) ที่ได้กล่าวไว้ว่าการ ศึกษาและสภาพแวดล้อมเป็นองค์ประกอบที่มีบทบาทต่อการเลือกสรรของมนุษย์ ทำให้มีความแตกต่างในพฤติกรรมในการเลือกรับสื่อและเนื้อหาข่าวสาร ซึ่งตรงกับแนวคิดของ Burgoon (1974: 64) และ River, Peterson and Jensen (1971: 283 อ้างถึงในปรมมะ สตะเวทิน, 2538 : 116-117) ที่ได้ กล่าวไว้ว่า คนที่ได้รับการศึกษาในระดับที่ต่างกัน ในยุคสมัยที่ต่างกัน ในระบบการศึกษาที่ต่างกัน

ในสาขาวิชาที่ต่างกัน ย่อมมีความรู้สึกนึกคิด อุดมการณ์ และความต้องการที่แตกต่างกันไป โดยทั่วไปแล้วคนที่มีการศึกษาสูงมักจะใช้สื่อมวลชนมากกว่าคนที่มีการศึกษาต่ำ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ McComb and Mullins (1973) ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการศึกษา การใช้สื่อมวลชน และความสนใจทางการเมือง พบว่าการศึกษามีความสัมพันธ์โดยตรงกับการใช้สื่อมวลชนและการใช้สื่อมวลชนจะมีมากขึ้นในหมู่ผู้มีการศึกษา

รายได้ พบว่าสตรีที่มีรายได้แตกต่างกันมีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองทางหนังสือพิมพ์ นิตยสาร จากบุตรและเพื่อนต่างกัน แต่มีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองทางโทรทัศน์ วิทยุ จากคู่สมรส ญาติพี่น้อง และแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพไม่ต่างกัน โดยกลุ่มสตรีวัยทองที่มีรายได้ 15,001-20,000 บาท มีการเปิดรับข่าวสารการดูแลสุขภาพตนเองทางหนังสือพิมพ์และนิตยสารสูงกว่ากลุ่มอื่น เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีรายได้สูงทำให้มีกำลังซื้อมากตามไปด้วย ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างรายได้กับการเปิดรับข่าวสารทางหนังสือพิมพ์และนิตยสารนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของสุวรรณิ โพธิศรี (2535) พบว่ากลุ่มผู้ปกครองที่มีรายได้สูงมีการเปิดรับข่าวสารทางหนังสือพิมพ์และนิตยสารสูงกว่ากลุ่มที่มีรายได้ต่ำ ส่วนกลุ่มสตรีวัยทองที่มีรายได้ต่ำกว่า 4,000 บาทมีการเปิดรับข่าวสารจากบุตรสูงกว่ากลุ่มอื่น เนื่องจากมีฐานะทางเศรษฐกิจที่ค่อนข้างต่ำ ทำให้ต้องใช้จ่ายแต่สิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต จึงมีการเปิดรับจากบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดมากกว่า ส่วนกลุ่มสตรีวัยทองที่มีรายได้ 10,001-15,000 บาท มีการเปิดรับข่าวสารจากเพื่อนสูงกว่ากลุ่มอื่น เนื่องจากเป็นรายได้ที่มากพอสมควรแต่การซื้อสื่อต่างๆ อาจยังเป็นสิ่งที่ฟุ่มเฟือยจึงทำให้มีการเปิดรับจากสื่อบุคคลที่สามารถให้ความรู้ได้เช่นกัน

สถานภาพสมรส พบว่าสตรีที่มีสถานภาพสมรสต่างกันมีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองจากคู่สมรส บุตร และญาติพี่น้องต่างกัน แต่มีการเปิดรับทางสื่อมวลชนและจากเพื่อนและแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพไม่ต่างกัน โดยสตรีวัยทองที่สมรสมีการเปิดรับข่าวสารการดูแลสุขภาพจากคู่สมรสมากที่สุด เนื่องจากเป็นบุคคลที่มีความผูกพัน ใกล้ชิดสามารถพูดคุยกันได้ในทุกเรื่อง ส่วนสตรีที่หย่าร้างมีการเปิดรับจากบุตรมากที่สุด เนื่องจากเมื่อมีการแยกครอบครัว บุตรจะเป็นบุคคลที่สตรีมีความใกล้ชิดที่สุด มีความห่วงใยอาทรซึ่งกันและกันโดยเฉพาะในเรื่องของสุขภาพ ส่วนสตรีที่มีสถานภาพโสดมีการเปิดรับข่าวสารจากญาติพี่น้องมากที่สุดเนื่องจากเมื่อไม่มีคู่สมรสหรือบุตร ญาติพี่น้องนับว่าเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดที่สุดและสามารถให้คำแนะนำได้

จากผลการทดสอบสมมติฐานในครั้งนี้นำให้ทราบว่าลักษณะทางประชากร ได้แก่ อาชีพ ระดับการศึกษา รายได้ และสถานภาพสมรสเป็นตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสาร สอดคล้องกับงานวิจัยของนิรันดร์ ทองหอม (2540) ซึ่งศึกษาการเปิดรับข่าวสาร ความรู้ ทักษะ และการใช้บริการของกรมการจัดหางาน ของผู้หางาน ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าผู้ที่มี อาชีพ การศึกษา รายได้ และสถานภาพสมรสแตกต่างกันมีการเปิดรับข่าวสารของกรมการจัดหางาน ต่างกัน อย่างไรก็ตามยังไม่สามารถสรุปได้ว่าบุคคลที่มีลักษณะทางประชากรดังกล่าวที่แตกต่างกัน จะมีการเปิดรับข่าวสารต่างกันเสมอไป เนื่องจากยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่มีอิทธิพลต่อการเลือกเปิดรับข่าวสารของบุคคล ดังที่แม็คคอมบส์และเบ็คเคอร์ (McCombs & Becker, 1979) ได้กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบด้านสังคมและสภาพแวดล้อม เช่น การศึกษา และสภาพทางสังคมเป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่ผลักดันให้บุคคลเลือกรับข่าวสารแตกต่างกัน เดอ เฟลอร์ (De Fleur, 1966) กล่าวถึงทฤษฎีกลุ่มสังคม (Social Categories Theory) ไว้ว่าบุคคลที่มีลักษณะทางสังคมชั้นได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ อาชีพ ชาติพันธุ์ ศาสนา และภูมิลำเนาคล้ายกัน จะแสดงพฤติกรรมการสื่อสาร คล้ายคลึงกัน พฤติกรรมการสื่อสารนี้ได้แก่ การเปิดรับสื่อ ความพอใจในสื่อ และอุปนิสัยการใช้สื่อ และแชรรม (Schramm, 1954) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมการเลือกรับข่าวสารของมนุษย์ว่ามีองค์ประกอบที่มีบทบาทสำคัญคือ

1. ประสบการณ์ ทำให้ผู้รับสารแสวงหาข่าวสารต่างกัน
2. การประเมินสารประโยชน์ของข่าวสาร โดยผู้รับสารแสวงหาข่าวสารเพื่อการตอบสนองวัตถุประสงค์ใดวัตถุประสงค์หนึ่ง
3. ภูมิหลังต่างกัน ทำให้มีความสนใจต่างกัน
4. การศึกษาและสภาพแวดล้อม ทำให้มีความแตกต่างในพฤติกรรมการเลือกรับสื่อและเนื้อหาสาร

5.2 สมมติฐานข้อที่ 2 พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองมีความสัมพันธ์กับตัวแปรต่อไปนี้

- 1.) พฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง
- 2.) ความรู้
- 3.) ทักษะเกี่ยวกับภาวะวัยทอง

ผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองทางสื่อมวลชน สื่อบุคคล ความรู้ และทักษะเกี่ยวกับภาวะวัยทอง (ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ 0.3166, 0.2246, 0.2257 และ 0.2347 ตามลำดับ : ตารางที่ 65) ซึ่งหมายความว่ายิ่งสตรีมีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองบ่อยครั้ง มีความรู้เกี่ยวกับภาวะการหมดระดูและการดูแลสุขภาพตนเองมาก หรือมีทักษะที่ดี

เกี่ยวกับภาวะวัยทอง สตรีจะมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองที่ถูกต้องมากขึ้น ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับทฤษฎีทางการสื่อสารของโรเจอร์ส (Rogers, 1973 : 49) ที่กล่าวถึงผลของการสื่อสารว่าทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติของผู้รับสาร ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทั้งสามประการนี้มักจะเกิดต่อเนื่องกันไป คือการเปลี่ยนแปลงความรู้ มักจะตามมาด้วยการเปลี่ยนแปลง ทักษะ และท้ายที่สุดจะมีการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติตามมา และสอดคล้องกับแนวคิดของชาร์ล เค อัทกิน (Atkin, 1973 : 208) ที่กล่าวว่า "บุคคลที่เปิดรับข่าวสารมากยิ่งมีหูตากว้างไกล มีความรู้ความเข้าใจในสภาพแวดล้อมและเป็นคนที่ทันสมัย ทันเหตุการณ์ มากกว่าบุคคลที่เปิดรับข่าวสารน้อย" นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสุวรรณี โพธิศรี (2535) ซึ่งพบว่าปริมาณการเปิดรับข่าวสารโรคเอดส์ ความรู้ และทัศนคติต่อโรคเอดส์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมในการป้องกันโรค และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดวงดา พิริยานนท์ (2540) ซึ่งศึกษาการเปิดรับข่าวสาร ความรู้ และทัศนคติของประชาชนกับการยอมรับการทิ้งขยะมูลฝอยแยกประเภทในเขตทดลองโครงการรณรงค์การแยกประเภทมูลฝอย พบว่าการยอมรับการทิ้งขยะมูลฝอยแยกประเภทของประชาชน ขึ้นอยู่กับการเปิดรับข่าวสาร ความรู้ และ ทัศนคติ

อย่างไรก็ตามจากผลการทดสอบพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง กับพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับภาวะวัยทอง มีความสัมพันธ์กันในระดับค่อนข้างต่ำ ทั้งนี้เนื่องจากยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่ร่วมอธิบายพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง เช่น ระดับความใส่ใจในสุขภาพของตนเอง ประสบการณ์ทางด้านปัญหาสุขภาพ สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม สภาพแวดล้อม ความเชื่อและวัฒนธรรมทางสังคม เป็นต้น

5.3 สมมติฐานข้อที่ 3 สื่อมวลชนและสื่อบุคคลมีความน่าเชื่อถือในการให้ความรู้และการยอมรับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทองในเขตกรุงเทพมหานครต่างกัน

ผลการทดสอบสมมติฐานในด้านความน่าเชื่อถือของสื่อมวลชนและสื่อบุคคลในการให้ความรู้ พบว่าสื่อมวลชนและสื่อบุคคลมีความน่าเชื่อถือในการให้ความรู้ต่างกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน กล่าวคือเมื่อทำการทดสอบเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของสื่อทั้งสองประเภท สรุปได้ว่าสื่อมวลชนเป็นสื่อที่สตรีวัยทองเชื่อมีความน่าเชื่อถือในการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองสูงกว่าสื่อบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของโรเจอร์ส (Rogers 1983 : 198) ที่กล่าวไว้ว่า ช่องทางการสื่อสารมวลชน มีความสำคัญในขั้นตอนการให้ความรู้ และสอดคล้องกับแนวคิดของโบค และไฮสคาเนน (Boque and Heiskanen 1963 : 7) ซึ่งกล่าวว่าสื่อที่มีอิทธิพลในระยะต้นตัว และมีความสนใจคือสื่อมวลชน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสุวรรณี โพธิศรี (2535) ซึ่งพบว่าสื่อมวลชนและสื่อบุคคลมีบทบาทในการให้ความรู้เรื่องโรคเอดส์แตกต่างกัน โดยสื่อมวลชน

เป็นสื่อที่มีบทบาทในการให้ความรู้สูงสุด รองลงมาคือสื่อบุคคล เช่นเดียวกันกับงานวิจัยของวินิตา ขวนางกูร (2539) ซึ่งพบว่าสื่อมวลชนเป็นสื่อที่ให้ความรู้เรื่องโรคเอดส์ได้มากกว่าสื่อบุคคล

ส่วนผลการทดสอบสมมติฐานในด้านความน่าเชื่อถือของสื่อมวลชนและสื่อบุคคลที่ทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง พบว่าสื่อมวลชนและสื่อบุคคลมีความน่าเชื่อถือที่ทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองต่างกัน โดยสตรีวัยทองเชื่อว่าสื่อมวลชนเป็นสื่อที่มีความน่าเชื่อถือมากกว่าสื่อบุคคล ซึ่งผลการวิจัยนี้ไม่สอดคล้องกับทฤษฎีประสิทธิภาพของสื่อบุคคล ซึ่งตามทฤษฎีแล้ว สื่อบุคคลจัดเป็นสื่อที่มีประสิทธิภาพที่สุดในกรณีของผู้ส่งสารต้องการให้ผู้รับสารเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรม ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการรณรงค์เรื่องสุขภาพของสตรีวัยทองที่ผ่านมา เน้นการเผยแพร่ผ่านทางสื่อมวลชนเนื่องจากเป็นสื่อที่สร้างกระแสสังคมได้ ทำให้สตรีวัยทองมีการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองจากสื่อมวลชนมากกว่าสื่ออื่นๆ นอกจากนี้ ทฤษฎีการสื่อสารการตลาด (Market Communication) ได้กล่าวถึงการใช้กลยุทธ์ทางการสื่อสารผ่านทางสื่อมวลชนสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมของผู้รับสารได้ โดยนำหลักการโน้มน้าวใจของอริสโตเติลมาประยุกต์ใช้เพื่อให้สารมีความน่าเชื่อถือ (อ้างใน ทรงศิริ พันธุเสวี, 2540) โดยมีวิธีการคือ

1. Ethos การโน้มน้าวใจโดยใช้ตัวบุคคล เช่น การนำเสนอภาพ สัญลักษณ์ หรือการสัมภาษณ์บุคคลที่มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับของสังคมหรือผู้เชี่ยวชาญในแขนงต่างๆ
2. Pathos การโน้มน้าวใจโดยใช้อารมณ์ เป็นการโน้มน้าวใจโดยใช้ถ้อยคำ ภาพ หรือองค์ประกอบอื่นๆ ที่ทำให้ผู้รับสารเกิดความคล้อยตาม เช่น การจำลองสถานการณ์หรือเล่าประสบการณ์ชีวิตของบุคคล ซึ่งการโน้มน้าวใจวิธีนี้ได้ผลดีโดยเฉพาะกับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นเด็กหรือสตรี
3. Logos การโน้มน้าวใจโดยใช้เหตุผล เช่น การนำเสนอปัญหาและวิธีการแก้ไขอย่างมีเหตุผล

อย่างไรก็ตามมีงานวิจัยในอดีตที่ศึกษาเปรียบเทียบความน่าเชื่อถือระหว่างสื่อมวลชนและสื่อบุคคลพบว่าสื่อมวลชนมีความน่าเชื่อถือมากกว่าสื่อบุคคล ได้แก่ งานวิจัยของสุวรรณณี โพธิศิริ (2535) ที่พบว่าสื่อมวลชนเป็นสื่อที่ผู้ปกครองให้ความเชื่อถือว่า มีผลต่อการยอมรับพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ งานวิจัยของวินิตา ขวนางกูร (2539) ซึ่งพบว่าโทรทัศน์เป็นสื่อที่หญิงมีครรภ์ให้ความเชื่อถือในการยอมรับพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์สูงที่สุด รองลงมาคือบุคลากรทางการแพทย์ และโปสเตอร์ และงานวิจัยของวาทีณี บุญสวัสดิ์และคณะ (2538) ซึ่งศึกษาเรื่องสื่อเอ็ดส์ การศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อพิจารณาสื่อในอนาคต พบว่าประชาชนส่วนใหญ่เห็นว่าสื่อมวลชนโดยเฉพาะโทรทัศน์เป็นสื่อที่มีความทันสมัยและน่าเชื่อถือที่สุด

ข้อเสนอแนะทั่วไป

ในอดีตที่ผ่านมา หน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนได้ร่วมกันรณรงค์ในเรื่องสุขภาพของสตรีวัยทอง เพื่อให้สตรีมีการปรับตัวได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนเพื่อให้คนในสังคมเข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นกับสตรีวัยนี้ และให้ความรักความเอาใจใส่แก่สตรีมากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามการรณรงค์ดังกล่าวได้ดำเนินการเพียงระยะเวลาสั้นๆ ทำให้ขาดความต่อเนื่อง อีกทั้งการเผยแพร่ข้อมูลในบางครั้งเป็นไปในเชิงของการโฆษณาผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับสตรีวัยทอง เช่น ฮอโมน, อาหารเสริม, สมุนไพรต่างๆ ซึ่งอาจก่อให้เกิดความสับสนแก่สตรีวัยทองถึงความจำเป็นในการบริโภคและผลที่เกิดจากการบริโภคผลิตภัณฑ์ต่างๆ เหล่านี้ ดังนั้นเพื่อให้การเผยแพร่ข้อมูลต่างๆ มีประสิทธิภาพและสามารถตอบสนองของความต้องการของกลุ่มสตรีวัยทองได้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ผลิตและเผยแพร่สื่อ

1. จากการศึกษาครั้งนี้ทำให้พบว่าโทรทัศน์เป็นสื่อที่สตรีวัยทองเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองมากที่สุด และยังเป็นสื่อที่มีความน่าเชื่อถือในการให้ความรู้และทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองสูงสุด จึงควรผลิตรายการโทรทัศน์ที่เป็นการส่งเสริมการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทองให้มากขึ้น มีรูปแบบรายการที่น่าสนใจ รวมถึงมีเนื้อหาเจาะลึกทั้งในเรื่องที่สตรีวัยทองต้องการทราบและควรทราบ ได้แก่ เรื่องที่สตรียังมีความรู้ต่ำ อาทิ สาเหตุของอาการหดรัด การปฏิบัติตนที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และโรคที่เกี่ยวข้องกับภาวะการหดรัด ทั้งนี้ควรเปิดโอกาสให้สตรีสอบถามข้อสงสัยหรือขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญผ่านทางรายการได้
2. นำสื่อที่ผลิตออกเผยแพร่ในช่วงเวลาที่สตรีมีการเปิดรับมากที่สุด โดยเฉพาะช่วงเย็นและหลังข่าว เพื่อให้ข้อมูลข่าวสารเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้มากขึ้น
3. ด้านความรู้เกี่ยวกับภาวะการหดรัดและการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทอง พบว่าสตรีมีความรู้อยู่ในระดับปานกลางเท่านั้น อาจทำให้สตรีมีความเข้าใจและความเชื่อที่ไม่ถูกต้องอยู่หลายประการ ซึ่งควรได้รับการแก้ไข โดยให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทองในทุกๆ ด้าน ตั้งแต่อาการ ปัจจัยที่ทำให้สตรีมีอาการรุนแรงกว่าปกติและเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ที่เป็นผลมาจากการหดรัด และวิธีการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อให้สตรีมีสุขภาพแข็งแรงและป้องกันการเกิดโรค

4. ด้านทัศนคติเกี่ยวกับภาวะวัยทอง พบว่าในภาพรวมสตรีมีทัศนคติที่เหมาะสมในระดับกลางต่อภาวะวัยทอง แต่สตรีจำนวนหนึ่งเชื่อว่าเมื่อเข้าสู่วัยทองแล้ว สุขภาพร่างกายจะอ่อนแอลง สติปัญญาและประสิทธิภาพในการทำงานเสื่อมถอย ซึ่งความเชื่อเหล่านี้ทำให้สตรีขาดการปฏิบัติตนที่เป็นการส่งเสริมสุขภาพและสติปัญญา จึงควรสร้างความเข้าใจให้แก่สตรีวัยทองเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและอารมณ์ที่เกิดขึ้นนี้ว่าเป็นไปตามพัฒนาการของมนุษย์ แต่วัยที่สูงขึ้นไม่ได้หมายความว่าสุขภาพจะเสื่อมถอยเสมอไป การที่คนเราจะมิสุขภาพแข็งแรงหรืออ่อนแอขึ้นขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนและการดูแลตนเอง หากสตรีมีการดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรง ทำจิตใจให้สงบแล้ว ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดๆ สตรีก็สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

5. ด้านพฤติกรรมกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง พบว่าสตรีวัยทองส่วนใหญ่มีการดูแลสุขภาพตนเองที่ดี แต่พฤติกรรมบางอย่างสตรียังมีการปฏิบัติที่ถูกต้องน้อย ได้แก่ การเข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี และการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ทั้งนี้เนื่องจากการตรวจสุขภาพต้องใช้เวลาและค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง ทำให้สตรีที่คิดว่าตนไม่ได้มีความผิดปกติใดๆ ไม่เห็นความจำเป็นของการตรวจสุขภาพ เช่นเดียวกับกับการออกกำลังกายซึ่งสตรีส่วนใหญ่อ้างว่าไม่มีเวลา จึงควรมีการส่งเสริมพฤติกรรมเหล่านี้ โดยการจัดบริการตรวจสุขภาพในราคาประหยัด และประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่างๆ อย่างทั่วถึง พร้อมทั้งให้ข้อมูลแก่สตรีถึงความสำคัญของการตรวจสุขภาพ ส่วนเรื่องการออกกำลังกายนั้น ควรจัดทำสื่อเผยแพร่ให้สตรีเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายว่านอกจากจะทำให้สตรีมีสุขภาพแข็งแรง การออกกำลังกายยังช่วยป้องกันโรคต่างๆ ที่เกิดจากความชราและลดปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งความหมายของการออกกำลังกายนั้น หมายถึง การที่อวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้ทำงาน ดังนั้นแม้มีเวลาเพียงวันละ 10-20 นาที สตรีก็สามารถออกกำลังกายได้โดยเลือกรูปแบบวิธีการที่เหมาะสมกับตนเอง

ข้อเสนอแนะสำหรับหน่วยงานและองค์กรทางด้านสาธารณสุข

เนื่องจากสื่อบุคคล ได้แก่ แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพได้รับความเชื่อถือจากสตรีวัยทองในการให้ความรู้และทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองลดลงมาจากโทรทัศน์ แต่จากการศึกษาในครั้งนี้ทำให้ทราบว่าแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพยังเป็นบุคคลที่กลุ่มสตรีวัยทองมีการสื่อสารด้วยน้อย และมีสตรีวัยทองเพียงร้อยละ 57.4 เท่านั้นที่เข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี ดังนั้นหากมีการเปิดโอกาสให้มีการสื่อสารแบบเห็นหน้ากันระหว่างแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพกับกลุ่มสตรีวัยทองมากขึ้น จะทำให้สตรีวัยทองได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์สามารถนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ส่งเสริมนโยบายด้านการเผยแพร่และการประชาสัมพันธ์ในแผนงานให้มากขึ้น เพื่อให้ข้อมูลข่าวสารสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้กว้างขวางยิ่งขึ้น
2. พัฒนาความรู้ และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับภาวะการหมดประจำเดือนแก่ผู้ให้บริการทางการแพทย์ทุกระดับ เพื่อเผยแพร่ให้ผู้มารับบริการได้อย่างถูกต้อง
3. จัดบริการศูนย์สุขภาพสำหรับสตรีวัยทองตามโรงพยาบาลและสถานพยาบาลต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน เพื่อเป็นแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของสตรีวัยทอง ตลอดจนให้คำแนะนำและคำปรึกษาปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกาย ปัญหาทางด้านจิตใจ และปัญหาครอบครัว นอกเหนือไปจากบริการตรวจสุขภาพร่างกายเพียงอย่างเดียว
4. จัดทำหลักสูตรในการอบรม สัมมนา ตามโรงพยาบาล สถานพยาบาล และหน่วยงานต่างๆ เพื่อให้ความรู้แก่สตรีวัยทองในเรื่องสุขภาพของสตรีวัยทองอย่างละเอียด เช่น สาเหตุของการหมดประจำเดือน อาการที่เกิดจากการหมดประจำเดือน โรคที่เกี่ยวข้องกับการหมดประจำเดือน การดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกวิธี การหลีกเลี่ยงปัจจัยต่างๆ ที่มีอันตรายต่อสุขภาพของสตรี ฯลฯ โดยมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการจัดอบรม สัมมนา ทางสื่อต่างๆ อย่างทั่วถึง ทั้งในวันและเวลาจัดงานควรคำนึงถึงสตรีวัยทองทุกกลุ่ม และสถานที่จัดงานควรกระจายไปทุกพื้นที่ เพื่อให้สตรีสามารถเลือกสถานที่ที่เดินทางได้สะดวก เป็นการจูงใจให้เกิดการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมได้อีกทางหนึ่ง

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยในอนาคต

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองและพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของกลุ่มสตรีวัยทองที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เขตเมืองและพื้นที่เขตชนบทเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้อ้างอิงและให้ประโยชน์ได้กว้างขวางยิ่งขึ้น รวมถึงประโยชน์ในการวางแผนการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับสตรีวัยทองตามพื้นที่เขตเมืองและพื้นที่เขตชนบทได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทองกับพฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองทางสื่อมวลชนและสื่อบุคคล จึงควรมีการศึกษาสื่ออื่นๆ เช่น สื่อเฉพาะกิจ เพื่อให้เห็นอิทธิพลของสื่ออื่นๆ ในมุมมองที่กว้างขึ้น
3. ควรมีการศึกษาในเชิงวิเคราะห์เนื้อหาข่าวสาร (Content Analysis) เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองของสตรีวัยทองที่เผยแพร่ทางสื่อต่างๆ ตลอดจนสำรวจเนื้อหาข่าวสารและรูปแบบการนำเสนอที่ผู้รับสารกลุ่มเป้าหมายมีความต้องการ เพื่อนำข้อมูลที่ได้เป็นแนวทางในการปรับปรุงการผลิตและเผยแพร่สื่อเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของสตรีวัยทองให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
4. เนื่องจากผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3 พบว่าสื่อมวลชนมีความน่าเชื่อถือทำให้เกิดการยอมรับการดูแลสุขภาพตนเองมากกว่าสื่อบุคคล ซึ่งไม่สอดคล้องกับทฤษฎีสื่อบุคคล จึงควรมีการวิจัยเพื่อศึกษาสาเหตุที่สื่อบุคคลไม่น่าเชื่อถือเท่าสื่อบุคคล
5. ควรมีการศึกษาความพึงพอใจในการใช้บริการตรวจสุขภาพของสตรีวัยทอง เพื่อนำผลการวิจัยมาปรับปรุงการให้บริการที่สร้างความมั่นใจและความพอใจให้แก่สตรีมากขึ้น