



หน้าแรก / บทความย้อนหลัง / ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 (2563): วารสารบัณฑิตยแสงโคมคำ (กรกฎาคม - ธันวาคม 2563) / บทความวิจัย

### การดูแลสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่า: กรณีศึกษาจังหวัดนครศรีธรรมราช

#### เดโช ขาน้ำแก้ว

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

คำสำคัญ: การดูแลสุขภาพ, ผู้ชายสัญชาติพม่า, แรงงานข้ามชาติ

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่า รวมถึงสภาพปัญหาและแนวทางการพัฒนาการดูแลสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่า เป็นการศึกษาแบบผสานวิธี โดยเชิงปริมาณใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลจากแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่า จำนวน 227 คน วิเคราะห์ข้อมูลหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนเชิงคุณภาพใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกกับแรงงานข้ามชาติสัญชาติพม่า เพื่อนร่วมงานคนไทย ผู้ประกอบการ/นายจ้างและเจ้าหน้าที่ภาครัฐ รวมทั้งสิ้น 21 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เชิงพรรณนา

ผลการวิจัย พบว่า แรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่าส่วนใหญ่อายุ 36-45 ปี การ



PDF

เผยแพร่แล้ว 2020-06-21

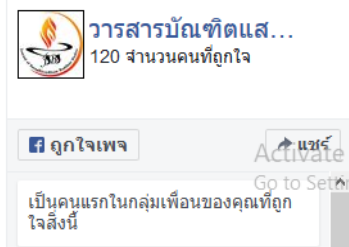
การอ้างอิงบทความ

More Citation Formats

JSBS Hotline สายตรง บก.



Facebook Page



ศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี แรงงานทักษะไร้ฝีมือ ประสบการณ์การทำงานในประเทศไทยน้อยกว่า 10 ปี รายได้ต่อเดือน 5,001-10,000 บาท และมีสถานภาพโสด การดูแลสภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ขายสัญชาติพม่าโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}$ =3.39; SD=0.67) ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับช่วงอายุ อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$ =3.63; SD=1.10) รองลงมา คือ การได้รับการดูแลและการรักษาพยาบาลอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$ =3.61; SD=1.16) และค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการต่างๆ ระดับปานกลาง ( $\bar{X}$ =3.21; SD=0.98) สำหรับสภาพปัญหา คือ มีพื้นที่จำกัดและขาดอุปกรณ์ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา เมื่อป่วยซื้อยามากินเอง เพราะกลัวเสียเงินและไม่อยากเดินทางไปโรงพยาบาล ขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพเพราะไม่มีภาษาพม่า เครียดแล้วดื่มสุรา ส่งเสียงดังและทะเลาะวิวาท แนวทางการพัฒนา คือ ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาให้เหมาะสมกับวัยในพื้นที่โล่ง เมื่อเจ็บป่วยควรไปหาหมอรักษาตามสิทธิ ประกันสังคมและปรึกษาเรื่องสุขภาพจากหมอโดยสื่อหลากหลายภาษา ผ่อนคลายความเครียดโดยการดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ และให้พระสวดมนต์ ส่วนการดื่มสุราควรลดลงให้เหลือเพียงเพื่อการเจริญอาหารเท่านั้น

### Downloads



ฉบับ  
[ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 \(2563\): วารสารบัณฑิตแสง  
โคมคำ \(กรกฎาคม - ธันวาคม 2563\)](#)  
ประเภทบทความ  
บทความวิจัย

**ประกาศ!**

ตั้งแต่ปี 2564 วารสารบัณฑิตแสงโคมคำกำหนดตีพิมพ์เผยแพร่ ปีละ 3 ฉบับ (4 เดือนต่อฉบับ)

- ▶ ปีที่ 6 ฉบับที่ 1 (กรกฎาคม - เมษายน 2564)
- ▶ ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม - สิงหาคม 2564)
- ▶ ปีที่ 6 ฉบับที่ 3 (กันยายน - ธันวาคม 2564)

**วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ JSBS**  
เมื่อวันอังคาร

#JSBS #วารสาร

### Journal Information



Approved by TCI during 2020 - 2024

Indexed in TCI

Editor : พระครูวรธรรมเวทย์, ผศ.ดร.  
ISSN : 2651-1266 (Print)  
ISSN : 2697-5998 (Online)

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

Home ThaiJO

# การดูแลสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่า: กรณีศึกษาจังหวัดนครศรีธรรมราช

## Health-care of Myanmar Male Migrant Workers: A Case Study of Nakhon Si Thammarat Province



เดโช แขน้ำแก้ว

Daycho Khaenamkhaew

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช  
Faculty of Humanities and Social Sciences,  
Nakhon Si Thammarat Rajabhat University  
Corresponding Author, E-mail: daycho\_kha@nstru.ac.th

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่า รวมถึงสภาพปัญหาและแนวทางการพัฒนาการดูแลสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่า เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี โดยเชิงปริมาณใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลจากแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่า จำนวน 227 คน วิเคราะห์ข้อมูลหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนเชิงคุณภาพใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกกับแรงงานข้ามชาติสัญชาติพม่า เพื่อนร่วมงานคนไทย ผู้ประกอบการ/นายจ้างและเจ้าหน้าที่ภาครัฐ รวมทั้งสิ้น 21 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เชิงพรรณนา

ผลการวิจัย พบว่า แรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่าส่วนใหญ่อายุ 36-45 ปี การศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี แรงงานทักษะไร้ฝีมือ ประสบการณ์การทำงานในประเทศไทยน้อยกว่า 10 ปี รายได้ต่อเดือน 5,001-10,000 บาท และมีสถานภาพโสด การดูแลสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่าโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.39$ ;  $SD=0.67$ ) ค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับช่วงอายุอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.63$ ;  $SD=1.10$ ) รองลงมา คือ การได้รับการดูแลและการรักษาพยาบาลอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.61$ ;  $SD=1.16$ ) และค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การผ่อนคลาย



คลายความเครียดด้วยวิธีการต่าง ๆ ระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.21$ ;  $SD=0.98$ ) สำหรับสภาพปัญหา คือ มีพื้นที่จำกัดและขาดอุปกรณ์ในออกกำลังกาย/เล่นกีฬา เมื่อป่วยซื้อยามากินเอง เพราะกลัวเสียเงินและไม่อยากเดินทางไปโรงพยาบาล ขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพเพราะไม่มีภาษาพม่า เครียดแล้วดื่มสุรา ส่งเสียงดังและทะเลาะวิวาท แนวทางการพัฒนา คือ ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาให้เหมาะสมกับวัยในพื้นที่โล่ง เมื่อเจ็บป่วยควรไปหาหมอรักษาตามสิทธิประกันสังคมและปรึกษาเรื่องสุขภาพจากหมอโดยสื่อหลากหลายภาษา ผ่อนคลายความเครียดโดยการดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ และไหว้พระสวดมนต์ ส่วนการดื่มสุราควรลดลงให้เหลือเพียงเพื่อการเจริญอาหารเท่านั้น

**คำสำคัญ:** การดูแลสุขภาพ; ผู้ชายสัญชาติพม่า; แรงงานข้ามชาติ

## Abstract

The purpose of this research is to study on health-care of Myanmar male migrant workers, and the problems and developmental guidelines for health-care of Myanmar male migrant workers. It is a mixed method; for quantitative research, questionnaires are used to collect data from 227 Myanmar male migrant workers. The data are analyzed by using frequency, percentage, mean, and standard deviation; for qualitative research, in-depth interview with 21 key informants from Myanmar male migrant workers, Thai friends, employers, and government officers are used. The data are analyzed by using descriptive analysis.

The findings reveal that: most of Myanmar male migrant workers are in a range of age 36-45 years, below bachelor's degree, unskilled workers, work experience in Thailand less than 10 years, an average monthly income of 5,001-10,000 Baht, marital status in single. Health-care of Myanmar male migrant workers, overall is at a moderate level ( $\bar{X}=3.39$ ;  $SD=0.67$ ); The highest level of exercise as appropriate for the age range at a high level ( $\bar{X}=3.63$ ;  $SD=1.10$ ); followed by care receiving service, and medical care at a high level ( $\bar{X}=3.61$ ;  $SD=1.16$ ); and then the level of stress relaxation by various methods at a moderate level

( $\bar{X}$ =3.21; SD=0.98). The health-care problems of these workers are that limited space and lack of equipment to exercise/play sports, when they got sick they bought medicine to eat themselves because they were afraid to lose money and do not want going to hospital, lack of knowledge of health-care because there is no Myanmar language to communicate, and when they were under emotional stress, they drank, made a loud noise, and quarreled each other. The developmental guidelines for solving the problems are that exercise/playing appropriate sports in open area, meeting doctor to treat according to social security rights and consulting the health problem by multi-language media, relieving emotional stress by watching movies, listening to music, reading books, and praying to the triple gem. For drinking, it should reduce amount of alcohol consumption for appetizing only.

**Keywords:** Health-care; Myanmar Male; Migrant Workers

## บทนำ

ประเทศไทยมีระบบเศรษฐกิจขนาดใหญ่และมีอัตราการเติบโตทางด้านเศรษฐกิจในระดับสูง แต่กลับขาดแรงงานในลักษณะงานที่ไม่พึงประสงค์ เช่น งานที่ลำบาก งานสกปรกและงานที่อาจเป็นอันตรายได้ง่าย ทำให้ผู้ประกอบการนำแรงงานข้ามชาติจำนวนมากจากประเทศเพื่อนบ้านเพื่อชดเชยการขาดแคลนแรงงานไทย (นฤทธิ์ ฤทธิ์คำรพ และคณะ, 2561) ส่งผลให้มีการเคลื่อนย้ายแรงงานอย่างรวดเร็วจากประเทศต้นทางไปยังอีกประเทศในรูปแบบของการจ้างแรงงานข้ามชาติในช่วงเวลาของการเข้าสู่ประชาคม

เศรษฐกิจอาเซียน (ASEAN Economic Community: AEC) ซึ่งเป็นตัวเร่งให้เกิดการย้ายถิ่นของแรงงานข้ามชาติเพิ่มขึ้น จึงจำเป็นต้องจัดการแรงงานข้ามชาติอย่างเป็นระบบ รวมถึงการจัดการปัญหาแรงงานข้ามชาติให้มีผลลัพธ์ที่ยั่งยืน (ศิริชัย เพชรรักษ์ และชยสร สมบุญมาก, 2559) แต่หากไม่เข้าใจความสำคัญของปัญหาหรือไม่เตรียมความพร้อมก็จะเกิดผลกระทบต่อประเทศไทยโดยภาพรวมสำหรับภาคใต้ของไทย โดยเฉพาะจังหวัดนครศรีธรรมราชมีแรงงานข้ามชาติจาก 3 ประเทศ ได้แก่ กัมพูชา ลาว และพม่า รัฐบาลได้กำหนดมาตรการเพื่ออนุญาตให้

แรงงานข้ามชาติได้รับอนุญาตให้อยู่ในประเทศและทำงานได้ โดยเฉพาะแรงงานข้ามชาติจำนวนมากเข้ามาทำงานในจังหวัดนครศรีธรรมราช มีทั้งแรงงานกึ่งฝีมือในสายการผลิตที่ต้องใช้ทักษะพื้นฐานและแรงงานไร้ฝีมือเป็นแรงงานระดับล่าง ซึ่งไม่ต้องใช้ความรู้เพียงทำงานตามคำสั่งของนายจ้างเท่านั้น (สำนักงานจัดหางานจังหวัดนครศรีธรรมราช, 2561) ในขณะที่สถานการณ์ปัญหาสุขภาพของแรงงานข้ามชาติที่มีจำนวนและความหลากหลายของสภาพปัญหาเพิ่มมากขึ้น โดยแรงงานข้ามชาติได้เข้ามาอยู่ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของประชากรในประเทศไทย ซึ่งไม่สามารถปฏิเสธถึงผลกระทบทางสุขภาพและการพัฒนาระบบเพื่อรองรับปัญหาสุขภาพที่แยกขาดจากกันได้ การศึกษาสถานการณ์ด้านสุขภาพและโรคที่สำคัญของแรงงานข้ามชาติในประเทศไทย ระบุว่า การตรวจคัดกรองสุขภาพคนงานพบภาวะด้านสุขภาพเป็นอันดับต้น ๆ ในแรงงานข้ามชาติ และจำนวนไม่น้อยที่ไม่อยู่ในระบบประกันสุขภาพ จึงเป็นความเสี่ยงสำหรับแรงงานข้ามชาติที่อาจเจ็บป่วยได้ (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2562)

จากการสำรวจความต้องการแรงงานข้ามชาติสัญชาติพม่าในสถานประกอบการทุกประเภทในจังหวัด

นครศรีธรรมราช ถือเป็นข้อมูลสำหรับการกำหนดมาตรการแรงงานข้ามชาติสัญชาติพม่าในจังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อกำหนดความต้องการให้สอดคล้องกับสิทธิขั้นพื้นฐานที่ควรได้รับ โดยเฉพาะการบริการด้านสุขภาพ เช่น การได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การรับการดูแล การได้รับสวัสดิการทางการแพทย์และการผ่อนคลายความเครียด (เดโช แชน้ำแก้ว และคณะ, 2562) โดยเฉพาะแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่า ส่วนใหญ่การบริการด้านสุขภาพยังไม่ดีเท่าที่ควร เนื่องจากแรงงานเหล่านี้ถูกมองว่าเป็นผู้ชายซึ่งต้องแข็งแรง ไม่กลัวงานหนัก เน้นการทำงานมากกว่าการดูแลสุขภาพ รวมถึงแรงงานบางคนมีปัญหาเกี่ยวกับการดื่มสุราและการไม่ออกกำลังกาย จึงส่งผลกระทบต่อบริการด้านสุขภาพ (อาจินต์ สงทับ และวุฒิชัยทองสามสี, 2560) จึงจำเป็นต้องส่งเสริมสุขภาพโดยชุมชน สถานประกอบการ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานของรัฐในการแสดงบทบาทเพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมการดำเนินงาน (พระครูสิริสุตานุยุต, 2559) รวมถึงนำไปพัฒนาเป็นข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อการพัฒนาหรือแก้ปัญหาสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่าที่มีความ

หลากหลายและสลับซับซ้อน โดยใช้อองค์ความรู้จากการวิจัยในการกำหนดทิศทางและบูรณาการการทำงานที่สอดคล้องกับบริบทสถานการณ์รวมทั้งใช้ข้อมูลในการตัดสินใจและขับเคลื่อนการทำงานในแต่ละระดับ (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, 2562)

จากความสำคัญข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจเรื่องการดูแลสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่า กรณีศึกษาจังหวัดนครศรีธรรมราช ภายใต้คำถามการวิจัยที่ว่า การดูแลสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่ามีค่าเฉลี่ยระดับใด สภาพปัญหาและแนวทางการพัฒนาการดูแลสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่าเป็นอย่างไร เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการเตรียมความพร้อมสำหรับการพัฒนาด้านการบริการสุขภาพสำหรับแรงงานข้ามชาติในจังหวัดนครศรีธรรมราชหรือประเทศไทย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะต่อสู้กับความท้าทายของปัญหาสุขภาพแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่า กรณีศึกษาจังหวัดนครศรีธรรมราช

2. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการพัฒนาการดูแลสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่า กรณีศึกษาจังหวัดนครศรีธรรมราช

### ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี ทั้งการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ ดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2561– กรกฎาคม พ.ศ. 2562 พื้นที่วิจัย ได้แก่ จังหวัดนครศรีธรรมราช

*การวิจัยเชิงปริมาณ* เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่า กรณีศึกษาจังหวัดนครศรีธรรมราช

1. ประชากร และ กลุ่มตัวอย่าง คือ แรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่า แต่เนื่องจากไม่ทราบจำนวนประชากรที่แน่นอน คำนวณได้จากสูตรไม่ทราบขนาดตัวอย่างของคอเครน (Cochran) โดยกำหนดระดับค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และระดับค่าความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 (Cochran, 1997) คือ ใช้ขนาดตัวอย่างอย่างน้อยจำนวน 196 คน เพื่อความสะดวกในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 227 ตัวอย่าง ซึ่งถือว่า ผ่านเกณฑ์ตามที่เงื่อนไขกำหนด คือ ไม่น้อยกว่า 196

ตัวอย่าง สุ่มตัวอย่างโดยไม่อาศัยความน่าจะเป็น โดยการสุ่มแบบบังเอิญ เป็นการสุ่มตัวอย่างจากประชากรเท่าที่จะหาได้และสามารถให้ข้อมูลตามที่ต้องการได้ (สุทธิพร บุญมาก, 2560)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีขั้นตอนการสร้าง ได้แก่ ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการบริการด้านสุขภาพของแรงงานข้ามชาติ ผู้ชายสัญชาติพม่าจากหนังสือ เอกสาร และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วกำหนดเป็นกรอบแนวคิดให้ครอบคลุมกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ จากนั้น สร้างแบบสอบถามตามกรอบแนวคิดและทฤษฎีที่กำหนดไว้ตามวิธีการสร้างแบบสอบถามเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ช่วงอายุ ระดับการศึกษา ทักษะฝีมือแรงงาน ประสบการณ์การทำงานในประเทศไทย รายได้ต่อเดือนและสถานภาพการสมรส

ตอนที่ 2 ข้อมูลการดูแลสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่า เพื่อสำรวจความคิดเห็น และเป็นคำถามแบบปลายปิดในประเด็น (1) การออกกำลังกายตามความเหมาะสมสำหรับช่วงอายุ (2) การได้รับการดูแลและการรักษาพยาบาล

(3) การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพที่ดี (4) การได้รับความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ (5) การผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการต่าง ๆ มีระดับคะแนน 5 คะแนน คือ 5=มากที่สุด, 4=มาก, 3=ปานกลาง, 2=น้อย และ 1=น้อยที่สุด และการแปลความของคะแนนเฉลี่ย คือ เห็นด้วยมากที่สุด=4.51-5.00 เห็นด้วยมาก=3.51-4.50 เห็นด้วยปานกลาง=2.51-3.50 เห็นด้วยน้อย=1.51-2.50 และเห็นด้วยน้อยที่สุด=1.00-1.50 (Somarana, 2020)

ตอนที่ 3 ข้อมูลปัญหาและข้อเสนอแนะ จำนวน 5 ข้อ เกี่ยวกับ (1) การออกกำลังกายตามความเหมาะสมสำหรับช่วงอายุ (2) การได้รับการดูแลและการรักษาพยาบาล (3) การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพที่ดี (4) การได้รับความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ (5) การผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการต่าง ๆ เป็นคำถามปลายเปิด

เมื่อสร้างแบบสอบถามเสร็จเรียบร้อยแล้วได้ดำเนินการเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือโดยได้ดำเนินการนำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญและนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในด้านเนื้อหาสาระและโครงสร้างของคำถาม



และทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยนำแบบสอบถามเสนอตรวจสอบอีกครั้ง และทดลองเครื่องมือ (Try-out) จำนวน 30 คน หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยการวิจัยได้ค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.775 (สุทธิพร บุญมาก, 2560) โดยค่ามาตรฐานของ Cronbach ไม่ต่ำกว่า 0.7 (दनัย ปัตตพงศ์, 2558) และนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งและจัดพิมพ์แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้แจกจ่ายให้กลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการขออนุมัติหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย จากนั้น นำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชเสนอต่อผู้ประกอบการ/นายจ้างของแรงงานสัญชาติพม่าเพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย และผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการแจกจ่ายแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ล่ามจำนวน 227 ฉบับ และรับแบบสอบถามกลับคืนมา

4. การวิเคราะห์ข้อมูล เกี่ยวกับ (1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ อายุ การศึกษา ทักษะฝีมือแรงงานประสบการณ์การ

ทำงานในประเทศไทย รายได้ต่อเดือน และสถานภาพการสมรส ทำการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ได้แก่ จำนวนและร้อยละ โดยใช้ตารางประกอบคำอธิบาย (2) การบริการด้านสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่า กรณีศึกษาจังหวัดนครศรีธรรมราช ทำการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้ตารางประกอบคำอธิบาย

*การวิจัยเชิงคุณภาพ* เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการพัฒนาการดูแลสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่า กรณีศึกษาจังหวัดนครศรีธรรมราช

1. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ (1) แรงงานสัญชาติพม่า จำนวน 7 คน เลือกเจาะจงที่ทำงานในจังหวัดนครศรีธรรมราชมาไม่น้อยกว่า 10 ปี เข้ามาทำงานอย่างถูกต้องตามกฎหมาย และยินดีเข้าร่วมในการวิจัย (2) เพื่อนแรงงานคนไทย จำนวน 3 คน เลือกเจาะจงบุคคลพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราชและทำงานร่วมกับแรงงานข้ามชาติมาไม่น้อยกว่า 10 ปี (3) ผู้ประกอบการ/นายจ้าง จำนวน 5 คน เลือกเจาะจงบุคคลที่จ้างแรงงานสัญชาติพม่ามาทำงานในจังหวัด

นครศรีธรรมราชอย่างต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 10 ปี และ (4) เจ้าหน้าที่ภาคีรัฐ จำนวน 6 คน เลือกเจาะจงเจ้าหน้าที่ที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับ การดูแลและ บริหารจัดการแรงงานในจังหวัด นครศรีธรรมราช จำนวน 21 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้การ สัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ แรงงานสัญชาติพม่า เพื่อน แรงงานคนไทย ผู้ประกอบการ/ นายจ้างและเจ้าหน้าที่ภาคีรัฐ โดยการ สร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึกขึ้นเพื่อ สัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพปัญหาและ แนวทางการพัฒนาการดูแลสุขภาพ ของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่า มีแนวคำถามการสัมภาษณ์ในประเด็น (1) การออกกำลังกายตามความ เหมาะสมสำหรับช่วงอายุ (2) การได้รับการ ดูแลและการรักษาพยาบาล (3) การ เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพที่ดี (4) การได้รับความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการดูแล สุขภาพ (5) การผ่อนคลายความเครียด ด้วยวิธีการต่าง ๆ ใช้คำถามจากแบบ สัมภาษณ์เชิงลึกในลักษณะยืดหยุ่นและ สะดวกในการวิเคราะห์ข้อมูล มีขั้นตอน การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดย การขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญในการ ตรวจสอบแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่สร้าง ไว้ แล้วนำแบบสัมภาษณ์ดังกล่าวมา

ปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมเพื่อนำไป สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญต่อไป

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ร่วมกับกลุ่มชาวพม่าเป็นผู้ช่วยแปล โดยติดต่อเป็นการส่วนตัวก่อน อธิบาย ถึงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ของการวิจัย และขั้นตอนต่าง ๆ พร้อมทั้งแนบ เอกสารข้อมูลก่อนสัมภาษณ์ นัดวัน เวลาสถานที่ที่จะทำการสัมภาษณ์ โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูล สำคัญ จำนวน 3 ชุด ประกอบด้วยชุด ที่ 1 ใช้สัมภาษณ์แรงงานข้ามชาติ สัญชาติพม่า จำนวน 7 คน ชุดที่ 2 ใช้ สัมภาษณ์เพื่อนแรงงานคนไทย ผู้ประกอบการ/นายจ้าง จำนวน 8 คน และชุดที่ 3 ใช้สัมภาษณ์กลุ่มเจ้าหน้าที่ ภาคีรัฐ จำนวน 6 คน รวมทั้งสิ้น 21 คน โดยดำเนินการ ดังนี้

3.1 การเตรียมสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยศึกษาประเด็นคำถามที่ใช้ใน การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พร้อมทั้งเตรียมและศึกษาวิธีใช้เครื่อง บันทึกลเสียง เตรียมสมุดจดบันทึกและ อุปกรณ์ต่าง ๆ ให้พร้อมก่อน ดำเนินการสัมภาษณ์

3.2 การดำเนินการ สัมภาษณ์ ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะ สนทนาเพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้ ข้อมูลสำคัญ พร้อมทั้งแจ้งวัตถุประสงค์ และประโยชน์ของการวิจัยอีกครั้ง

ขณะเดียวกันก็ขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงในขณะที่สัมภาษณ์และขออนุญาตใช้กล้องถ่ายรูปเพื่อใช้อ้างอิงภาพประกอบในขณะการสัมภาษณ์ รวมทั้งมีการแจ้งให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทราบว่าข้อมูลต่าง ๆ ภาพประกอบ และเสียงที่บันทึกไว้นั้น ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับและหากประเด็นใดที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญไม่ประสงค์ให้บันทึกภาพและเสียง ผู้วิจัยก็จะไม่บันทึกตามความประสงค์

4. การวิเคราะห์ ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัญหาและแนวทางการพัฒนาการดูแลสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่า โดยการวิเคราะห์เนื้อหาด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับแรงงานสัญชาติพม่า เพื่อนร่วมงานคนไทย กลุ่มผู้ประกอบการ/นายจ้างและกลุ่มเจ้าหน้าที่ภาครัฐ รวมจำนวนทั้งสิ้น 21 คน เพื่อนำสาระสำคัญที่ได้จากการสัมภาษณ์วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เชิงพรรณนา

## ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่าแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่าส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 36-45 ปี (94 คน, ร้อยละ 41.42) ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี (224 คน, ร้อยละ

98.68) เป็นแรงงานไร้ฝีมือ (126 คน, ร้อยละ 55.51) มีประสบการณ์การทำงานในประเทศไทยน้อยกว่า 10 ปี (169 คน, ร้อยละ 74.45) รายได้ต่อเดือน 5,001-10,000 บาท (195 คน, ร้อยละ 85.90) และมีสถานภาพโสด (190 คน, ร้อยละ 83.70)

2. ระดับการดูแลสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่ากรณีศึกษาจังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่า การดูแลสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่าโดยรวมระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.39$ ;  $SD=0.67$ ) เมื่อพิจารณาแต่ละข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ มีการออกกำลังกายตามความเหมาะสมสำหรับช่วงอายุอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.63$ ;  $SD=1.10$ ) รองลงมา คือ การได้รับการดูแลและการรักษาพยาบาลอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.61$ ;  $SD=1.16$ ) การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพที่ดีอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.31$ ;  $SD=1.01$ ) การได้รับความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.22$ ;  $SD=1.09$ ) และค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ การผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการต่าง ๆ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.21$ ;  $SD=0.98$ )

2. สภาพปัญหาและแนวทางการพัฒนาการดูแลสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่ากรณีศึกษาจังหวัดนครศรีธรรมราช

2.1 สภาพปัญหา ผลการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่สามารถทำได้ทุกพื้นที่ทุกเวลา เนื่องจากพื้นที่จำกัด ไม่มีอุปกรณ์และบางวันต้องทำงานนอกเวลาจึงไม่ค่อยได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา เมื่อเจ็บป่วยหรือไม่สบายมักซื้อยามากินเอง ไม่ยอมไปโรงพยาบาล เพราะไม่อยากเดินทาง กลัวเสียเงินและรอนาน ไม่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เพราะต้องทำงานและไม่ค่อยมีภาษาพม่า ทำให้อ่านหรือฟังไม่เข้าใจ บางคนผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการผิด ๆ เช่น เครียดแล้วดื่มสุรา ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่น ทะเลาะวิวาท

2.2 แนวทางการพัฒนาผลการวิจัยพบว่า แรงงานพม่าสามารถออกกำลังกายตามความเหมาะสมสำหรับช่วงอายุได้ เช่น วิยรუნเล่นฟุตบอล/ตะกร้อ ผู้สูงอายุเดิน/วิ่ง เล่นกีฬาร่วมกับเพื่อนแรงงานพม่า เพื่อนแรงงานคนไทยและเล่นกีฬาตอนเย็นหลังจากเลิกงานที่สนามหญ้า บริเวณพื้นที่โล่งหน้าที่พักหรือลานดินกว้างเพื่อความสนุกสนานและได้ออกกำลังกายร่วมกัน สำหรับการรักษาพยาบาลสถานประกอบการ/นายจ้างได้ทำประกันสังคมให้กับแรงงานข้ามชาติทุกคนก่อนที่มาทำงาน ถ้าเจ็บป่วย/ไม่สบายสามารถไปหาหมอตามสิทธิการรักษาพยาบาลได้ ไม่ควรปล่อยปละ

ละเลยหรือซื้อยามากินเอง ทั้งนี้ การไปโรงพยาบาลไม่จำเป็นต้องเจ็บป่วยเท่านั้น แต่สามารถไปปรึกษาหมอเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ ซึ่งมีข้อเสนอแนะที่ดี น่าเชื่อถือ ส่วนภาษาเพื่อสื่อสารจำเป็นต้องมีสื่อภาษาที่หลากหลายสำหรับการผ่อนคลายความเครียดสามารถทำได้หลากหลายวิธี เช่น ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ ไหว้พระ สวดมนต์ ส่วนการดื่มสุราสามารถดื่มได้ตามความเชื่อเรื่องการเจริญอาหาร แต่ไม่ควรดื่มมากจนจนขาดสติหรือกระทบต่อการทำงาน

### อภิปรายผล

1. แรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่าส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 36-45 ปี ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี เป็นแรงงานไร้ฝีมือ มีประสบการณ์การทำงานในประเทศไทยน้อยกว่า 10 ปี รายได้ต่อเดือน 5,001-10,000 บาท และมีสถานภาพโสด สอดคล้องกับการศึกษาของเดโซ แชน้ำแก้ว และคณะ (2562) ที่สรุปว่า แรงงานข้ามชาติส่วนใหญ่เป็นเพศชายโสดและเป็นแรงงานไร้ฝีมือ ทั้งนี้ เพราะเป็นงานที่ต้องใช้แรงหรือพละกำลังเป็นส่วนใหญ่ และเพิ่งเข้ามาทำงาน จึงทำให้มีประสบการณ์ในการทำงานต่ำกว่า 10 ปี ส่วนการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จึงมีรายได้ต่อเดือน

ประมาณ 5,001-10,000 บาท ตามที่กฎหมายระบุไว้

2. การดูแลสุขภาพของแรงงาน ผลการวิจัยพบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.39$ ;  $SD=0.67$ ) ส่วนใหญ่ยังไม่ดีเท่าที่ควร สอดคล้องกับการศึกษาของณัฐราพรพรหมประสิทธิ์ (2560); ศิริชัย เพชรรักษ์ และชยสร สมบุญมาก (2559); อาจินต์ สงทับ และวุฒิชัย ทองสามสี (2560) ได้สรุปในทิศทางเดียวกันว่าการดูแลสุขภาพระดับปานกลาง เนื่องจากแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่าถูกมองว่าเป็นผู้ชาย เน้นการทำงานมากกว่าการดูแลสุขภาพ รวมถึงแรงงานบางคนมีปัญหา เช่น การดื่มสุรา ไม่ออกกำลังกายและการทะเลาะวิวาท ผู้วิจัยเห็นว่า ต้องส่งเสริมในด้านบริการสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การให้ความรู้ด้านสุขภาพ ส่งเสริมการเล่นกีฬาและผ่อนคลายความเครียด เช่น ฟังเพลง ดูหนัง พบปะพูดคุยกับเพื่อน

การออกกำลังกายตามความเหมาะสมสำหรับช่วงอายุอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.63$ ;  $SD=1.10$ ) เป็นกิจกรรมที่ดีสามารถช่วยให้ร่างกายแข็งแรงตามช่วงวัย สอดคล้องกับการศึกษาของจรรเพ็ญ ภัทรเดช (2559) ที่สรุปว่า การออกกำลังกายที่เหมาะสมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=4.39$ ;

$SD=0.86$ ) เป็นการส่งเสริมความรู้และมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายเป็นประจำและการรับรู้คุณค่าของการออกกำลังกาย แต่การศึกษาครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของบรรจง พลไชย (2558) ที่สรุปว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อย ( $\bar{X}=2.43$ ;  $SD=0.72$ ) ผู้วิจัยเห็นว่า ควรออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพ

การได้รับการดูแลและการรักษาพยาบาลอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.61$ ;  $SD=1.16$ ) เนื่องจากได้รับสวัสดิการพื้นฐานและเป็นสิ่งที่ดีสำหรับความสนใจในการดูแลและการรักษาพยาบาล สอดคล้องกับการศึกษาของพรราวพิชชา เถลิงพล (2563) ที่สรุปว่า การใช้บริการด้านสุขภาพมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.49$ ) เป็นสิทธิการรักษาของผู้ใช้แรงงานข้ามชาติที่ลงทะเบียนประกันสุขภาพ และการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของสัททยา รัตนจรณะ และคณะ (2558) ที่สรุปว่า การได้รับการดูแลและการรักษาทางการแพทย์เป็นความรู้สึกของผู้ป่วยที่ประกอบด้วยความรู้สึกในเชิงบวกทำให้ส่งผลดีต่อการทำงาน ผู้วิจัยเห็นว่า การเข้าถึงบริการสาธารณสุขอย่างสะดวกสบายและเป็นระบบในสถานพยาบาลที่รัฐจัดให้กับแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติ

พม่าจะช่วยให้การจัดการสุขภาพ  
แรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่า  
เป็นไปอย่างดียิ่ง

ประเด็นต่อมา การเล่นกีฬา  
เพื่อสุขภาพที่ดีอยู่ในระดับปานกลาง  
( $\bar{X}=3.31$ ;  $SD=1.01$ ) สอดคล้องกับ  
การศึกษาของคณิต เขียววิชัย และ  
คณะ (2558) ที่สรุปว่า การมีส่วนร่วม  
และความสนใจในกีฬาอยู่ในระดับปาน  
กลาง ( $\bar{X}=2.64$ ;  $SD=0.70$ ) และ  
การศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษา  
ของสรารุณี พงษ์พิพัฒน์ และคณะ  
(2560) ที่สรุปว่า การเล่นกีฬาเพื่อ  
สุขภาพที่ดีและร่างกายแข็งแรง ผู้วิจัย  
เห็นว่า กิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น  
ฟุตบอล ตะกร้อ แบดมินตัน เป็นการ  
ส่งเสริมสุขภาพและส่งเสริมความ  
สัมพันธ์ที่ระหว่างบุคคลโดยการเล่นกีฬา

ส่วนประเด็นการได้รับความรู้  
และเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอยู่ใน  
ระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.22$ ;  
 $SD=1.09$ ) การศึกษาครั้งนี้ไม่สอดคล้อง  
กับการศึกษาของมัฏฐวรรณ ลี  
ยุทธานนท์ และคณะ (2562) ที่สรุปว่า  
การสร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพ  
สุขภาพการประเมินสุขภาพการรับรู้  
สถานะสุขภาพของตนและการกระตุ้น  
การดูแลสุขภาพในระดับมาก ( $\bar{X}=4.49$ ;  
 $SD=0.44$ ) ทำให้ต้องส่งเสริมให้  
ได้รับความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการ  
ดูแลสุขภาพสำหรับแรงงานข้ามชาติ

ผู้ชายสัญชาติพม่า สอดคล้องกับ  
การศึกษาของโครงการพัฒนา  
นวัตกรรมเชิงระบบเพื่อส่งเสริม  
สุขภาพจิต (2560) ที่สรุปว่า ควร  
ส่งเสริมให้ได้รับความรู้ความเข้าใจ  
เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ สภาพ  
ร่างกายและจิตใจที่ดีในสังคม ผู้วิจัย  
เห็นว่า ควรส่งเสริมประเด็นความรู้และ  
เข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพให้มากขึ้น  
เพราะสุขภาพที่ดีหรือร่างกายที่  
แข็งแรงจะเป็นความสุขที่ส่งผลต่อ  
ความสำเร็จในการทำงานและชีวิต

สำหรับการผ่อนคลายความ  
เครียดด้วยวิธีการต่าง ๆ อยู่ในระดับ  
ปานกลาง ( $\bar{X}=3.21$ ;  $SD=0.98$ )  
การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษา  
ของสมสุข นิธิอุทัย และคณะ (2560)  
ที่สรุปว่า การจัดการความเครียดอยู่ใน  
ระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.66$ ) โดยผ่อนคลาย  
ความเครียดในร่างกาย คือ การ  
นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การเดินรำ  
เป็นต้น และการจัดการความเครียดใน  
จิตใจ คือ การนั่งสมาธิและฟังเพลง  
และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ  
ดุขฎิ อุดมอิทธิพงศ์ และพลภัทร์ โล  
เสถียรกิจ (2560) ที่สรุปว่า หากได้รับ  
ความเครียด ควรใช้เทคนิคการผ่อนคลาย  
ด้วยกิจกรรมสันตนาการจะช่วยให้  
ความคิดเชิงลบหายไปและเกิด  
อารมณ์เชิงบวกมากขึ้น นอกจากนี้ ยัง  
สอดคล้องกับการศึกษาของธันมพร



ทองลง (2561) ที่สรุปว่า การผ่อนคลายความเครียดโดยการสวดมนต์ปลุกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ นอนหลับ ผู้วิจัยเห็นว่า การผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการที่กล่าวมาหรือแม้แต่พูดคุยกับเพื่อนร่วมงานแบบสร้างสรรค์ จะช่วยให้ผ่อนคลายเครียดและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างร่างกายและจิตใจ

3. สภาพปัญหาและแนวทางการพัฒนาการดูแลสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่ากรณีศึกษาจังหวัดนครศรีธรรมราช มีสภาพปัญหาเกิดขึ้น คือ ไม่สามารถออกกำลังกายและการเล่นกีฬาได้ทุกพื้นที่ทุกเวลา เนื่องจากพื้นที่จำกัดขาดอุปกรณ์และทำงานนอกเวลา เมื่อเจ็บป่วยซื้อยากินเองและไม่ยอมไปโรงพยาบาล เพราะไม่ยอมเดินทางกลัวเสียเงินและรอนาน ไม่ได้ได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เพราะไม่มีภาษาพม่าจึงอ่านหรือฟังไม่เข้าใจ นอกจากนี้ ยังมีปัญหาการดื่มสุราแก่เครียด การส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่นและการทะเลาะวิวาท ถือเป็นอาการผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการที่ผิดสอดคล้องกับการศึกษาของสร้อยสุดา เกสรทอง และคณะ (2560) ที่สรุปว่า สภาพปัญหาด้านสุขภาพของแรงงานข้ามชาติ คือ เป็นไข้และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังจากการทำงานหรือไม่

สบายเล็กน้อยมักซื้อยารับประทานเอง เชื่อมโยงกับปัญหาความเครียดและปัญหาด้านภาษาในการสื่อสารจึงส่งผลให้แรงงานข้ามชาติเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุในการทำงาน ประกอบกับส่วนใหญ่ไม่ตระหนักถึงสุขภาพและความปลอดภัยในการทำงาน

สำหรับแนวทางการพัฒนา คือ ส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามความเหมาะสม เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ เล่นฟุตบอล/ตะกร้อ ผู้สูงอายุเดิน/วิ่ง หลังจากเลิกงานในพื้นที่หน้าที่พักหรือพื้นที่โล่ง สำหรับการรักษาพยาบาล นายจ้างได้ทำประกันสังคมให้กับแรงงานข้ามชาติทุกคนก่อนเข้าทำงานแล้ว หากเจ็บป่วยสามารถไปหาหมอตามสิทธิการรักษาพยาบาลได้และจำเป็นต้องมีสื่อช่องทางหลายภาษาผ่อนคลายความเครียดด้วยการดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือและไหว้พระสวดมนต์ ส่วนการดื่มสุราควรดื่มเพื่อเจริญอาหารและต้องไม่กระทบต่อการทำงาน สอดคล้องกับกิตติยา ฝ่ายเจริญ และคณะ (2562) ที่สรุปว่า แนวทางการจัดบริการสุขภาพและการให้ความรู้ที่จำเป็น โดยมีกลุ่มตัวแทนในการสื่อสารข้อมูลที่ไม่ขัดต่อวัฒนธรรมและความเชื่อของกลุ่มแรงงานในพื้นที่ มีความเข้าใจและเห็นความสำคัญในการป้องกันตนเองจากการเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากการทำงาน

รวมถึงเสนอแนะให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนร่วมในการให้ความรู้หรือจัดกิจกรรมส่งเสริมในเรื่องสุขภาพและความปลอดภัยร่วมกัน

### องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการวิจัยเรื่องนี้สามารถสรุปองค์ความรู้ใหม่ คือ แรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่ามีการออกกำลังกายตามความเหมาะสมสำหรับช่วงวัย มีการดูแลและรักษาพยาบาลที่มีประสิทธิภาพ การเล่นกีฬาหลากหลายประเภทเพื่อสุขภาพที่ดี ได้รับความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการต่าง ๆ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีได้ แม้จะมีปัญหาในด้านพื้นที่ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่มีจำกัด รวมถึงการขาดอุปกรณ์ก็ตาม

ในการเล่นกีฬา บางครั้งไม่สามารถออกกำลังกายได้เนื่องจากต้องทำงานนอกเวลา อีกทั้งแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่านิยมชื้อยากินเอง เพราะไม่อยากเดินทางไปโรงพยาบาลและกลัวเสียเงินมาก ประกอบกับการสื่อสารบางครั้งไม่เข้าใจกันระหว่างหมอกับกลุ่มแรงงาน เพราะการสื่อสารข้อมูลความรู้ไม่มีภาษาพม่า จึงทำให้อ่านหรือฟังไม่เข้าใจ บางครั้งมีความเครียดแล้วหันมาดื่มสุรา ส่งเสียงดังและทะเลาะวิวาท จึงถูกมองว่า เป็นแรงงานที่น่ากลัว

ส่งผลให้เพื่อนร่วมงานหรือคนในชุมชนไม่ยอมรับร่วมงานหรือไม่คบค้าสมาคมด้วย จึงมีแนวทางพัฒนาการดูแลสุขภาพของกลุ่มแรงงาน คือ การเล่นกีฬาหลังจากเลิกงานในพื้นที่ที่เหมาะสมกับวัย หากเจ็บป่วยควรไปหาหมอเพื่อรักษาตามสิทธิประกันสังคม ในลักษณะ *ป่วยไข้ใช้สิทธิประกันสังคม* หรือต้องการปรึกษาหมอเรื่องสุขภาพ และขอคำแนะนำที่น่าเชื่อถือได้ในลักษณะ *ความรู้จากสื่อหลายภาษา* ที่ทำให้กลุ่มแรงงานอ่านและฟังแล้วเข้าใจ สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง สำหรับช่วงเวลาที่มีความเครียดก็สามารถผ่อนคลายในลักษณะ *กิจกรรมสนุกคลายเครียด* เช่น ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือและไหว้พระสวดมนต์ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะพัฒนาการดูแลสุขภาพของกลุ่มแรงงานข้ามชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพสู่คุณภาพชีวิตที่ดี

### สรุป

จากการวิจัยซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพ รวมถึงสภาพปัญหาและแนวทางการพัฒนาการดูแลสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่า พบว่าแรงงานส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 36-45 ปี การศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี เป็นแรงงานไร้ฝีมือ มีประสบการณ์การ



ทำงานในประเทศไทยน้อยกว่า 10 ปี รายได้ต่อเดือน 5,001-10,000 บาท และมีสถานภาพโสด สำหรับการบริการด้านสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.39$ ;  $SD=0.67$ ) ยังไม่ดีเท่าที่ควร ต้องส่งเสริมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมสำหรับช่วงอายุและควรออกกำลังกายเป็นประจำ เพราะจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงตามช่วงวัยเหมาะสมกับสุขภาพ ส่วนการได้รับการดูแลและการรักษาพยาบาลอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}=3.61$ ;  $SD=1.16$ ) เนื่องจากได้รับสวัสดิการพื้นฐานและการเข้าถึงบริการสาธารณสุขตามระบบประกันสุขภาพการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพที่ดีอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.31$ ;  $SD=1.01$ ) เป็นการส่งเสริมสุขภาพและยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคลด้วยการเล่นกีฬา การได้รับความรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.22$ ;  $SD=1.09$ ) ควรส่งเสริมความรู้เข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพให้มากขึ้น สำหรับการผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการต่าง ๆ อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X}=3.21$ ;  $SD=0.98$ ) เช่น การนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เต้นรำ นั่งสมาธิ ฟังเพลง ช่วยให้ผ่อนคลายเครียดและเสริมสร้าง

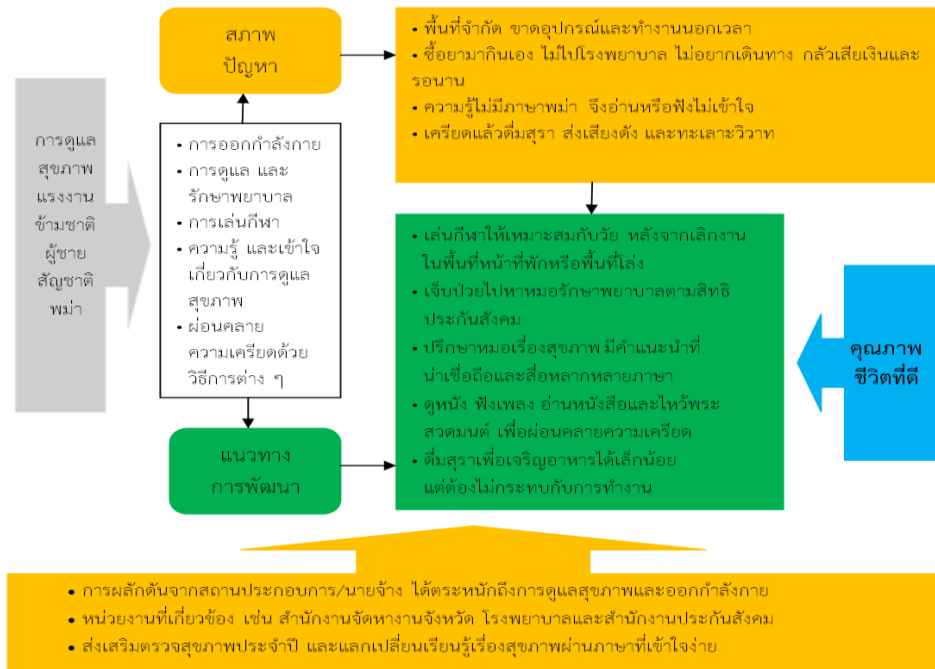
ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างร่างกายและจิตใจ

กลุ่มแรงงานมีการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย การรักษาพยาบาล การเล่นกีฬาและมีความรู้เข้าใจในการดูแลสุขภาพและผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการต่าง ๆ ก็จริง แต่ก็มีสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น คือไม่สามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬได้ทุกพื้นที่ทุกเวลา เนื่องจากพื้นที่จำกัด ขาดอุปกรณ์และทำงานนอกเวลา เมื่อเจ็บป่วยซื้อยากินเองและไม่ยอมไปโรงพยาบาล ทั้งยังเครียดแล้วดื่มสุรา ส่งเสียงดังรบกวนผู้อื่นและทะเลาะวิวาท ซึ่งเป็นการผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการที่ผิด จึงจำเป็นต้องมีแนวทางการพัฒนา คือการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามความเหมาะสม สำหรับการรักษาพยาบาลนายจ้างได้ทำประกันสังคมให้กับแรงงานข้ามชาติทุกคนก่อนเข้าทำงานแล้ว

ส่วนข้อเสนอแนะจากการวิจัยกลุ่มแรงงานมีการดูแลสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง จึงควรใส่ใจการดูแลสุขภาพให้ดียิ่งขึ้นและให้ต่อเนื่อง โดยอาศัยการผลักดันจากสถานประกอบการ/นายจ้างและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น จัดหางานจังหวัด โรงพยาบาล และสำนักงานประกันสังคม ควรแนะนำกลุ่มแรงงานให้ตระหนักถึงการ

ดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพ ประจำปี และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องสุขภาพผ่านภาษาที่เข้าใจง่าย เพื่อให้กลุ่มแรงงานสามารถดูแลและสร้างเสริมสุขภาพได้ดี

ยิ่งขึ้น อันจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดี ดังภาพรูปแบบการดูแลสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่าต่อไปนี้



ภาพ 1 รูปแบบการดูแลสุขภาพของแรงงานข้ามชาติผู้ชายสัญชาติพม่า

**บรรณานุกรม**

กิตติยา ฝ่ายเจริญ และคณะ. (2562). การศึกษาปัญหาสุขภาพและการจัดบริการสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับแรงงานข้ามชาติเมียนมาร์ กรณีศึกษาโรงงานผลิตภาชนะเคลือบแห่งหนึ่ง ในจังหวัดนนทบุรี. *วารสารควคมโรค*. 45 (3), 270-280.

คณิต เขียววิชัย และคณะ. (2558). การศึกษาความสัมพันธ์ของระดับความสนใจการเล่นกีฬากับระดับคุณภาพชีวิตของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*. 7 (2), 51-65.

- โครงการพัฒนานวัตกรรมเชิงระบบเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต. (2560). *การส่งเสริมสุขภาพจิต: แนวคิดหลักฐานและแนวทางปฏิบัติ*. เชียงใหม่: โครงการพัฒนานวัตกรรมเชิงระบบเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต.
- จรรยาเพ็ญ ภัทรเดช. (2559). อำนาจในการทำนายการรับรู้ประโยชน์และคุณค่าการออกกำลังกายต่อทัศนคติการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*. 3 (1), 158-173.
- ณัฐราพร พรหมประสิทธิ์. (2560). บทบาทหญิงชายในการศึกษาระดับประถมของประเทศเมียนมา. *สารอาศรมวัฒนธรรมวลัยลักษณ์*. 17 (2), 27-47.
- दनัย ปัตตพงศ์. (2558). *เอกสารวิชาการด้านศาสตร์การวิจัยและสถิติประยุกต์*. สืบค้นเมื่อ 9 มิถุนายน 2563, จาก <http://it.nation.ac.th/faculty/danai/download/statistics%20talks5.pdf>
- ดุขฎี อุดมอิทธิพงศ์ และพลภัทร์ โล่เสถียรภิกข. (2560). การจัดการความเครียดของพยาบาล: บทความฟื้นฟูวิชาการ. *วารสารสถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา*. 11 (1), 45-61.
- เดโช แชน้ำแก้ว และคณะ. (2562). แร่งงานข้ามชาติ: คุณภาพชีวิตและการสร้างคุณค่าบนประสบการณ์ ณ ถิ่นปลายทาง กรณีศึกษาจังหวัดนครศรีธรรมราช. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช*. 6 (1), 305-325.
- ธันมพร ทองลอง. (2561). แหล่งความเครียดและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของชาวบ้านวัยกลางคนในชุมชนชนบท จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารมหาวิทยาลัยทักษิณ*. 21 (1), 89-95.
- นฤทธิ ฤทธิคำรพ และคณะ. (2561). การพัฒนานโยบายและมาตรการคุ้มครองสิทธิแรงงานต่างด้าวในภาคประมงทะเล. *วารสารสังคมศาสตร์บูรณาการ*. 5 (2), 250-273.
- บรรจง พลไชย. (2558). พฤติกรรมออกกำลังกายและปัจจัยเอื้อต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองนครพนม. *วารสารมหาวิทยาลัยพายัพ*. 25 (1), 117-131.
- พระครูสิริสุตานุยุต. (2559). บทบาทพระสงฆ์กับการพัฒนาชุมชนตำบลอุโมงค์ อำเภอมือง จังหวัดลำพูน. *วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ*. 1 (1), 11-24.
- พรราวพิชชา เถลิงพล. (2563). ประสิทธิผลการบริหารจัดการระบบประกันสุขภาพของกลุ่มแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาคร. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*. 5 (1), 254-267.

- มีภูจวรรณ ลียุทธานนท์ และคณะ. (2562). การพัฒนารูปแบบถวายเป็นการดูแลด้านสุขภาพสำหรับพระภิกษุสงฆ์. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา*. 25 (2), 104-117.
- ศิริชัย เพชรรักรักษ์ และชยสร สมบุญมาก. (2559). ตลาดแรงงานของไทยในอนาคต. *วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยเวสเทิร์น มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*. 2 (3), 99-113.
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. (19 พฤศจิกายน 2562). *วิกฤตสถานการณ์ปัญหาสุขภาพประชากรข้ามชาติ “ความจริง” ที่ยังไม่เคยรับรู้*. สืบค้นเมื่อ 1 มิถุนายน 2563, จาก <https://www.hsri.or.th/media/news/detail/12190>
- สมสุข นิธิอุทัย และคณะ. (2560). การสังเคราะห์รูปแบบการจัดการความเครียดในภาวะวิกฤตชีวิตของผู้สูงอายุ. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*. 9 (2), 73-92.
- สร้อยสุดา เกสรทอง และคณะ. (2560). ปัญหาสุขภาพจากการทำงานในกลุ่มแรงงานข้ามชาติ (แรงงานต่างด้าว) จังหวัดสมุทรสาคร. *วารสารควบคุมโรค*. 43 (3), 255-269.
- สรารวุฒิ พงษ์พิพัฒน์ และคณะ. (2560). การบริหารจัดการศูนย์กีฬาและวิทยาศาสตร์การกีฬาในมหาวิทยาลัย. *ศึกษาศาสตร์สาร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. 1 (1), 52-61.
- สัททยา รัตนจรณะ และคณะ. (2558). การพยาบาล: มุมมองของผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*. 8 (4), 140-152.
- สำนักงานจัดหางานจังหวัดนครศรีธรรมราช. (2561). *บทสรุปผู้บริหารเกี่ยวกับสถานการณ์ด้านแรงงานในจังหวัดนครศรีธรรมราช*. นครศรีธรรมราช: สำนักงานจัดหางานจังหวัดนครศรีธรรมราช.
- สุทธิพร บุญมาก. (2560). *ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์*. สงขลา: คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- อาจินต์ สงทับ และวุฒิชัย ทองสามสี. (2560). การพัฒนาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานต่างด้าวในอำเภอกันตัง จังหวัดตรัง. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. 11 (2), 191-206.
- Cochran, W. G. (1997). *Sampling Techniques*. New York: John Wiley & Sons.



Somerana, L., et al. (2020). Quality of Work Life and Organizational Climate Factors Affecting Work Efficiency of SME Business Employees in Suphanburi Province, Thailand. *International Journal of Innovation, Creativity, and Change*. 12 (11), 286-296.