



การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงสุขภาวะของผู้ให้บริการและผู้รับบริการ
สถานเสริมความงามในพื้นที่ตำบลบางพึ่ง อำเภอบางบาล จังหวัดสมุทรปราการ

CHANGES IN HEALTH BEHAVIORS OF CUSTOMERS AND SERVICE PERSON OF BEAUTY
SALON AT BANGPHING, PHAPADANG DISTRICT, SAMUT PAKARN PROVINCE

จำเนียร ไตรจะโปะ¹

ศุภการ สิริไพศาล²

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงสุขภาวะของผู้ให้บริการและผู้รับบริการสถานเสริมความงามในพื้นที่ตำบลบางพึ่ง อำเภอบางบาล จังหวัดสมุทรปราการ มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาพฤติกรรมของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการร้านเสริมสวยในพื้นที่ตำบลบางพึ่ง อำเภอบางบาล จังหวัดสมุทรปราการ 2) เพื่อศึกษากระบวนการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมด้านสุขภาวะของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการร้านเสริมสวยในพื้นที่ตำบลบางพึ่ง อำเภอบางบาล จังหวัดสมุทรปราการ 3) เพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้นภายหลังการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการร้านเสริมสวยในพื้นที่ตำบลบางพึ่ง อำเภอบางบาล จังหวัดสมุทรปราการ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) การปฏิบัติงานภาคสนามอย่างมีส่วนร่วม (Participatory Action Research PAR) โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างเป้าหมายในการเก็บข้อมูลจำนวน 15 บุคคลครอบคลุมทั้งผู้ให้บริการและผู้ให้บริการสถานเสริมสวย

ผลการศึกษาพบว่า ก่อนจะมีการให้คำแนะนำเรียนรู้เรื่องสุขภาวะที่ปลอดภัยจากการใช้สารเคมีในการเสริมสวย ผู้คนกลุ่มตัวอย่างต่างขาดความรู้ความเข้าใจและไม่ตระหนักถึงโทษที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพร่างกายของตนเอง โดยมีพฤติกรรมการอุปโภคบริโภคที่มุ่งเน้นราคาต่ำที่ประหยัด ถูกและมีปริมาณจำนวนมากโดยไม่คำนึงถึงเรื่องคุณภาพความปลอดภัย ไม่เห็นโทษหรืออันตรายจากการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีสารเคมีอันตราย ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมในการศึกษาครั้งนี้ทำให้มีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักในการดูแลสุขภาวะของตนเอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงสุขภาวะ เกิดการเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ในการเสริมสวยเลือกใช้ผลิตภัณฑ์และวิธีการที่ปลอดภัย ปลอดภัยจากสารเคมี และมีความตระหนักในดูแลสุขภาพไปสู่การปฏิบัติตนให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงทั้งกายและใจ เป็นการเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมกาดำเนินชีวิตอย่างปลอดภัย งดเว้นการใช้ การสัมผัส และสูดดมสารเคมีจากการเสริมสวยนำไปสู่การดูแลและให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพด้านอื่น ๆ เช่น การดูแลเรื่องอาหาร โภชนาการการจัดการเวลาในชีวิตประจำวัน การดูแลเรื่องออกกำลังกาย การดูแลเรื่องอารมณ์ และการใส่ใจดูแลสังเกตสุขภาพร่างกายตนเอง ทำให้คุณภาพชีวิตโดยรวมเกิดความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม

คำสำคัญ: การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม, สุขภาวะ, สถานเสริมความงาม

¹ นักศึกษาปริญญาโท หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน

² รองศาสตราจารย์ ดร.หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน



Abstract

A research study on changes in health behavior of service providers and service recipients of beauty salons in the Bang Phueng Subdistrict area, Phra Pradaeng District Samut Prakan Province. The objectives of the study are as follows: 1) to study the behavior of service recipients and service providers of beauty salons in the Bang Phueng Subdistrict area, Phra Pradaeng District Samut Prakan Province 2) to study the process of health behavioral change of service recipients and beauty salon service providers in the Bang Phueng Subdistrict area, Phra Pradaeng District Samut Prakan Province 3) to study the results that occur after changes in health and quality of life of service recipients and beauty salon service providers in the Bang Phueng Subdistrict area, Phra Pradaeng District Samut Prakan Province. The study used the qualitative research methods (Qualitative Research) and participatory field work (Participatory Action Research PAR) by specifying a target sample for data collection of 15 individuals, covering both service recipients and beauty salon service providers.

The results of the study found that before perceiving and learning about health safety from using chemicals in beauty treatments people in the sample lacked of knowledges and understanding without realizing the harm that would happen to their own physical health. The service recipients behavior focuses on cheap and economical prices with large quantities, without regardless considering in quality and safety. Both service providers and service recipients of the beauty salon did not realize any harm or danger from using products that contain dangerous chemicals. In contrast, after participating in activities to create knowledge and understanding to raise awareness of taking care of your own health. The result of changing health behaviors is learning to take care of one's health. About beauty with the selection of safe products and methods which are free from chemicals and have awareness of taking care of one's health and leading one to have a healthy body, both physically and mentally. This is considered as a learning and understanding process about safe living habits, refraining from using, touching, and inhaling chemicals from beauty treatments. It can lead to care and focus on other aspects of health care such as food nutrition, daily time management, exercise, emotional care and paying attention to your own physical health This causes the overall quality of life to change in a concrete way for the better. Including paying attention to your own physical health in order to make the quality of life change in a better way.

Keywords: behavior change, health, beauty salon



บทนำ

ในภาวะการณ์ขยายตัวของสังคมเมือง และการแข่งขันเศรษฐกิจและสังคมในยุค ปัจจุบัน มนุษย์ได้พัฒนารูปแบบการดำเนินชีวิตโดยสร้างสิ่งอำนวยความสะดวกใน หลากหลายรูปแบบ รวมถึงการใช้สารเคมีที่ก่อให้เกิดมลพิษตกค้าง เกิดผลกระทบต่อ สุขภาพ โรคภัยเรื้อรังและการเจ็บป่วยทางร่างกายนานัปการ อีกทั้งยังสูญเสียทรัพยากรในการรักษาดูแล สุขภาพร่างกาย ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นอย่างยิ่ง ภายใต้ ภาวะการณ์ดังกล่าวนี้ จึงได้เกิดแนวคิดการสร้างสำนึกเรื่องสุขภาวะการดูแลสุขภาพร่างกาย โดยลดหรือยกเว้นการใช้สารเคมี การใช้ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติที่ไม่เป็นพิษต่อร่างกายและ สิ่งแวดล้อม แนวคิดดังกล่าวนี้ได้ถูกประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตในทุกด้าน รวมถึงกิจกรรมทางเศรษฐกิจเกือบทุกประเภทของผู้คนในสังคม สุขภาพหรือสุขภาวะในความหมายขององค์การอนามัยโลกคือ “สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม มิได้หมายถึงเฉพาะการไม่พิการและไม่เป็นโรคเท่านั้น” ที่ประชุมสมัชชาขององค์การอนามัยโลก ได้เพิ่มคำว่า “spiritual well-being (สุขภาวะทางจิตวิญญาณ)” เข้าไปในความหมายของสุขภาพจิตด้วย สุขภาพดี ประกอบด้วย 1) สุขภาพทางกาย (Physical health) 2) สุขภาพทางจิต (Mental health) 3) การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี (Social well – being) 4) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual well – being) สอดคล้องกับคำสอนทางพุทธศาสนาในเรื่องสุขภาวะที่ว่า “อโรคยา ปรมาลาภา” ความไม่เป็นโรคคือลาภอันประเสริฐ คือ สิ่งปรารถนาของทุกคนแต่เมื่อคนเราเกิดมีอาการเจ็บป่วยขึ้นมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากเกิดการระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 ตั้งแต่ปีพ.ศ. 2562 เป็นต้นมา ผู้คนทั่วโลกรวมถึงคนไทยต่างตื่นตัวในการดูแลสุขภาพร่างกายและให้ความสำคัญในเรื่องสุขภาวะเป็นอย่างยิ่ง เกิดการเรียนรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตประจำวันโดยการใส่หน้ากากอนามัย การล้างทำความสะอาดมือและอวัยวะต่าง ๆ การไม่สัมผัสสิ่งของต่าง ๆ โดยไม่จำเป็นและ การประกอบอาชีพเพื่อการดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ด้วยการเรียนรู้คือชีวิต ชีวิตคือการเรียนรู้ ซึ่งการจัดแผนสุขภาพด้วยตนเองเป็นการกำหนดเป้าหมายด้วยการวางแผนเปรียบเสมือนเข็มทิศแผนสุขภาพถือเป็นส่วนหนึ่งของแผนชีวิตประกอบด้วย 4 แผน คือ แผนการจัดการเวลา แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ (อดิสร พวงชมพู และคณะ, 2554) โดยให้ความสำคัญกับพฤติกรรมสุขภาพด้าน 1) โภชนาการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และตรงต่อเวลา 2) ด้านการออกกำลังกาย มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ 3) ด้านการพักผ่อนเพียงพอ 4) ด้านการตรวจสุขภาพ และ 5) ด้านกิจวัตรประจำวัน ด้วยสิ่งเหล่านี้หากมีความรู้ ความเข้าใจ และให้ความสำคัญในการกำหนดการทำแผนด้วยตนเองจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ในการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสถานการณ์ด้านสุขภาวะที่เกิดขึ้นในสังคมไทยนั้นธุรกิจสถานเสริมความงามและร้านเสริมสวยอันรวมถึงร้านตัดผมผู้ชายด้วยต่างมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริการให้บริการเพื่อความปลอดภัยของผู้รับบริการและผู้ให้บริการ ธุรกิจสถานเสริมความงามและร้านเสริมสวยนี้เกิดขึ้นในสังคมไทยมาแล้วกว่า 60 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ.2504 และมีพัฒนาการเป็นลำดับเรื่อยมา โดยมีผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในธุรกิจนี้เป็นจำนวนมาก ทั้งร้านเสริมสวยขนาดเล็ก ขนาดกลางและขนาดใหญ่ ช่างทำผมและช่างเสริมสวย โรงเรียนสอนทำผมและเสริมสวย ผู้ประกอบการผลิต นำเข้าและจำหน่ายอุปกรณ์ วัสดุ ผลิตภัณฑ์และเคมีภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสวย ปัจจุบันผู้ประกอบการร้านเสริมสวยได้มีการรวมตัวกันจดทะเบียนเป็นสมาคมเสริมสวยแห่งประเทศไทย(The Beauty Culture Association of Thailand)ซึ่งก่อตั้งสมาคมมาแล้วกว่า 48 ปี และยังมีสมาคมเกี่ยวกับสถานเสริมความงามเกิดขึ้นอีก 5 แห่งได้แก่ สมาคมช่างผม-เสริมสวยแห่งประเทศไทย, สมาคมช่างผมมืออาชีพ, สมาคมพัฒนาส่งเสริมอาชีพเสริมสวยตัดผมไทย, สมาพันธ์เครือข่ายช่างผมเสริมสวยและความงามนานาชาติ ทำหน้าที่ดูแล พัฒนาและยกระดับร้านเสริมสวยและช่างเสริมสวยทั่วประเทศเพื่อพัฒนาก้าวสู่ความเป็นสากลที่มีมาตรฐานและปลอดภัย



ภายใต้การดำเนินการของธุรกิจเสริมสวยที่พัฒนาอย่างต่อเนื่องเป็นลำดับ เกิดการขยายร้านเสริมสวยกระจายอยู่ทั่วไปในทุกชุมชน ทั้งในชุมชนชนบทและชุมชนเมือง เป็นธุรกิจที่มีมูลค่าจากการประเมินข้อมูลเบื้องต้นว่าสามารถสร้างรายได้เป็นอย่างดีเป็นกอบเป็นกำ ภายใต้เงื่อนไขของทำเลที่ตั้งกิจการที่ดี จาก การสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี 2545 พบว่าธุรกิจเสริมสวยสามารถสร้างรายได้ภายในประเทศกว่า 5 พันล้านบาท และมีอัตราการเติบโตร้อยละ 3 ต่อปี กระทั่งถึงปี 2561 ก่อนช่วงสถานการณ์โควิดพบว่ามีเงินหมุนเวียนในธุรกิจเสริมสวยมากกว่า 1 หมื่นล้านบาท นับเป็นธุรกิจที่มีศักยภาพสูงสามารถสร้างเม็ดเงินให้กับประเทศอย่างมหาศาลและเป็นการสร้างอาชีพให้แก่ผู้คนเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้ธุรกิจมีการเติบโตมากขึ้นเท่าไร การเร่งนำผลิตภัณฑ์ให้ผลรวดเร็วสวยงามราคาถูกเข้ามาให้บริการในธุรกิจนี้ยิ่งเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและกระจายตัวอย่างแพร่หลายโดยเฉพาะอย่างยิ่งผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของสารเคมีที่มีฤทธิ์กัดกร่อนในการย้อมสี ดัด ทำสีผม และเล็บ ยิ่งถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลาย เนื่องจากมีผู้ผลิตและนำเข้ามาจำหน่ายหลายราย มีจำนวนมากและราคาถูก เป็นไปตามความต้องการของผู้รับบริการที่มีจำนวนมากขึ้น และมีความถี่ในการใช้บริการมากขึ้นตามสภาวะของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โดยวัยรุ่นหนุ่มสาวและวัยทำงานที่มีชีวิตที่เร่งรีบในสังคมเมืองถือเป็นกลุ่มที่มีอัตราการเข้าใช้บริการที่มีความถี่และมีความต้องการที่สูงมาก ความถี่ในการใช้บริการที่สูงและเร่งรีบทำให้ธุรกิจเสริมสวยต้องนำเข้าผลิตภัณฑ์เคมีในปริมาณที่สูง โดยสารเคมีที่อยู่ในผลิตภัณฑ์เสริมสวยต่าง ๆ มีผลงานวิจัยทางการแพทย์หลายฉบับต่างยืนยันถึงผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นจากการใช้โดยการสัมผัสกับผิวหนังหรือสูดดมเข้าไปในร่างกายส่งผลต่อการเกิดโรคมะเร็งผิวหนังบางชนิด โรคผิวหนัง โรคภูมิแพ้ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคมะเร็งปอด โรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง ฯลฯ ซึ่งผลข้างเคียงเหล่านี้ส่งผลเสียหายอย่างร้ายแรงต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต รวมถึงความเสียหายทางเศรษฐกิจที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาโรค เสียโอกาสในการประกอบอาชีพการงาน ซึ่งผลเสียข้างเคียงจากการใช้สารเคมีในผลิตภัณฑ์เสริมสวยนี้เกิดขึ้นกับทั้งตัวผู้รับบริการและผู้ให้บริการ

จากปัญหาทางสภาวะที่เกิดขึ้นในธุรกิจร้านเสริมสวยดังกล่าว จึงเป็นที่มาของการศึกษาวิจัยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงสภาวะของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการร้านเสริมสวยในกรณีศึกษากิจการร้านเสริมสวยจิน่าชาลอนและเครือข่ายที่ดำเนินกิจการด้านสถานเสริมความงามในพื้นที่ ตำบลบางพิง อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ ที่มีกิจกรรมมากกว่า 20 ปี ได้รับรู้และเล็งเห็นถึงพฤติกรรม ของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการที่ไม่คำนึงถึงความปลอดภัย มุ่งเน้นแต่ผลลัพธ์ที่ก่อให้เกิด ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บอันเป็นผลจากการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีสารเคมีที่มีพิษร้ายแรง และยังเป็น ภาระค่าใช้จ่ายด้านเศรษฐกิจที่ต้องสูญเสียไปเป็นจำนวนมาก รวมถึงค่าใช้จ่ายในการดูแล รักษาตัวในระยะยาว ดังนั้นผู้ให้บริการร้านเสริมสวยจิน่าชาลอนจึงเกิดแนวคิดต้องการให้ความรู้ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับบริการ โดยมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงในทางสภาวะ ลด การใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีสารเคมีเปลี่ยนไปเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติและการดูแลรักษา ความสวยงามของร่างกายอย่างถูกต้อง โดยไม่เกิดสารพิษตกค้าง ลดภาระค่าใช้จ่าย และช่วย ยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้รับบริการให้ดีขึ้น ทั้งด้านสุขภาพ จิตใจ กาย สังคม ปัญญา คุณธรรม เช่น คำนึงถึงความปลอดภัย ปัญหา โรคภัยไข้เจ็บอันเป็นผลจากการที่ไม่รู้เท่าทันสารเคมี โดยการอธิบายเรื่องพิษ ภัยร้ายแรงหรือผลที่จะตามมาจากการใช้สารเคมีบางตัวไม่มีคุณภาพต่อเส้นผม และยังทำลายเส้นผม ไม่เหมาะกับสภาพผม และไม่สวยงาม ทำให้ผมแห้งกระด้าง รากผมไม่แข็งแรง เกิด อาการแพ้ หรืออักเสบและผมไม่เงางาม เพราะสารเคมีอย่างแรงใช้เวลาไม่ผ่านการปรับเปลี่ยนหรือลดสารเคมีแบบอ่อนและเหมาะกับสภาพเส้นผมที่ปลอดภัย ไม่มีผลข้างเคียงหรือตกค้างของสารเคมี เกิดผลดีทั้งด้านสุขภาพกายและใจ รวมถึงการแนะนำปรับเปลี่ยนเทคนิคการปรับลดสารเคมี การให้คำแนะนำ และข้อมูลเพิ่มเติมในด้านผลิตภัณฑ์ใหม่ที่ใช้สารจากวัตถุดิบตามธรรมชาติ ปลอดภัยและไม่มีผลข้างเคียง ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับบริการและผู้ให้บริการ ที่คำนึงถึงสภาวะความปลอดภัยนี้เป็นวัตถุประสงค์หลักและเป็นเป้าหมายของการวิจัยในครั้งนี้



2.วัตถุประสงค์งานวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการร้านเสริมสวยในพื้นที่ตำบลบางพัง อำเภอยะประแดง จังหวัดสมุทรปราการ
2. เพื่อศึกษากระบวนการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมด้านสุขภาวะของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการร้านเสริมสวยในพื้นที่ตำบลบางพัง อำเภอยะประแดง จังหวัดสมุทรปราการ
3. เพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้นภายหลังการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาวะและคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการร้านเสริมสวยในพื้นที่ตำบลบางพัง อำเภอยะประแดง จังหวัดสมุทรปราการ

3.ขอบเขตการวิจัย

3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ในการวิจัย ได้แก่ ร้านเสริมสวยจันทาลอนและเครือข่ายร้านเสริมสวยในพื้นที่ตำบลบางพัง อำเภอยะประแดง จังหวัดสมุทรปราการ

3.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

- 2.1 ศึกษาบริบทการให้บริการของร้านเสริมสวยและพฤติกรรมของผู้เข้ารับบริการ
- 2.2 ศึกษาสภาพปัญหาด้านสุขภาพของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการร้านเสริมสวย
- 2.3 ศึกษากระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงสุขภาวะของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการ

3.3 ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 15 ตัวอย่าง ประกอบด้วย

- ตัวแทนกลุ่มผู้ให้บริการอาชีพเสริมสวยจากร้านเสริมสวยต่างๆในพื้นที่ จำนวน 5 คน
- ตัวแทนกลุ่มผู้เข้ารับบริการจำนวน 10 คน แบ่งออกเป็น
 - กลุ่มสตรีวัยรุ่นจำนวน 3 คน
 - กลุ่มสตรีวัยทำงานและผู้สูงอายุ จำนวน 4 คน
 - กลุ่มบุรุษและเยาวชนสตรี จำนวน 3 คน

3.4 ขอบเขตระยะเวลา

เดือนสิงหาคม 2566 ถึงเดือน พฤษภาคม 2567

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงสุขภาวะของผู้ให้บริการและผู้รับบริการสถานเสริมความงามในพื้นที่ตำบลบางพัง อำเภอยะประแดง จังหวัดสมุทรปราการ” ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) การปฏิบัติงานภาคสนามอย่างมีส่วนร่วม (Participatory Action Research PAR) ยึดหลักแนวคิด การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับบริการและผู้ให้บริการสถานเสริมความงามใช้การมีส่วนร่วมโดยใช้กระบวนการ กิจกรรมที่เกิดขึ้นจากกระบวนการรับบริการ เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่นำไปสู่สุขภาวะที่ดีขึ้นและปลอดภัยจากความเสี่ยงของอันตรายจากสารเคมีและสิ่งตกค้างที่ส่งผลเสียต่อร่างกายของผู้รับบริการและผู้ให้บริการในสถานเสริมความงาม โดยผู้วิจัยใช้ร้านเสริมสวยในตำบลบางพัง อำเภอยะประแดง จังหวัดสมุทรปราการในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมร่วมกัน

4.1 เครื่องมือใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research PAR) โดยวิธีการศึกษาและเครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย

4.1.1 การสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นรายบุคคล โดยใช้แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

4.1.2 การสังเกต (Observation) เป็นการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) โดยมีแบบบันทึกการสังเกตขณะทำการสังเกต

4.1.3 การสนทนากลุ่ม (Focus Group) ดำเนินการสนทนากลุ่ม โดยเข้าร่วมสนทนากลุ่มประกอบด้วยผู้เข้ารับบริการเสริมสวยและผู้ให้บริการรวมถึงองค์กรเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง อาทิ ผู้จัดการจำหน่ายผลิตภัณฑ์เสริมสวย สมาคมเสริมสวย สมาคมช่างเสริมสวย และมีแบบบันทึกสรุปผลการสนทนากลุ่มด้วย

4.1.4 การแจกแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ผู้เข้ารับบริการเสริมสวย โดยใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

4.2 วิธีเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล

การเก็บข้อมูลปฐมภูมิ จากเอกสารหลักฐานที่ได้รวบรวม เช่น ผลการวิจัยหรือผลการทดลองเกี่ยวกับสารเคมีที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพหรือทำให้เกิดโรคร้ายแรง เช่น โรคมะเร็งผิวหนัง โรคทางเดินหายใจอักเสบ ปอดอักเสบ เป็นต้น

การเก็บข้อมูลภาคสนาม จากการสัมภาษณ์เชิงลึกในกลุ่มผู้เข้ารับบริการและผู้ให้บริการร้านเสริมสวย

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และไม่มีส่วนร่วม ในกระบวนการเสริมสวยของร้านเสริมสวยในพื้นที่ และจากการสนทนากลุ่มผู้เข้ารับบริการและผู้ให้บริการร้านเสริมสวย อีกทั้งจากการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามจากผู้เข้ารับบริการเสริมสวย

5. ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงสุขภาพของผู้ให้บริการและผู้รับบริการสถานเสริมความงามในพื้นที่ตำบลบางพึ่ง อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี การใช้วิธีการนำผลการดำเนินการวิจัยของแต่ละวัตถุประสงค์มาประมวลเรียบเรียงพรรณนาเชิงวิเคราะห์ ได้ผลการวิจัย ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาศึกษาพฤติกรรมของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการร้านเสริมสวยในพื้นที่ตำบลบางพึ่ง อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี ได้ข้อค้นพบว่า

5.1 กลุ่มตัวอย่างผู้ใช้บริการ (ลูกค้า)

1) ด้านการดำเนินชีวิต

พฤติกรรมการดำเนินชีวิตของกลุ่มตัวอย่างผู้ใช้บริการพบว่าสอดคล้องกับสถานะทางเศรษฐกิจ รายได้และสังคม โดยกลุ่มผู้ใช้บริการส่วนใหญ่ใช้เวลาดำเนินชีวิตไปกับการทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมหรือบริษัทที่ตนเองเป็นลูกจ้าง เฉลี่ยการทำงานต่อวันอยู่ที่ 8-12 ชม.ต่อวัน โดยเป็นการทำงานในเวลาปกติจำนวน 8 ชม. โดยสลับช่วงเวลาการทำงานระหว่างช่วงกลางวันและกลางคืน และเป็นการทำงานโดยได้รับค่าตอบแทนล่วงเวลาอีกเฉลี่ยวันละ 2-4 ชม. ใช้เวลาทำงาน 6 วันต่อสัปดาห์ มีวันหยุดพัก 1 วันต่อสัปดาห์สำหรับกรณีผู้ใช้บริการที่รับเงินเดือนเป็นรายเดือน ส่วนผู้ใช้บริการที่รับเงินเดือนเป็นรายวันหรือรายสัปดาห์จะขึ้นอยู่กับชั่วโมงหรือวันในการทำงาน หากหยุดพักก็จะได้ไม่ได้รับค่าจ้างในวันที่ยหยุด โดยมีสวัสดิการขั้นพื้นฐานที่กฎหมายกำหนดได้แก่ สิทธิของประกันสังคม และสวัสดิการของบริษัทเพิ่มเติม เช่น การให้วันหยุดหรือวันลาพักผ่อน การให้เงินโบนัสประจำปี การจัดทำประกันสุขภาพพื้นฐานแบบกลุ่ม เป็นต้น การดำเนินชีวิตของกลุ่มตัวอย่างผู้ใช้บริการกลุ่มนี้จึงเป็นไปตามสถานการณ์การหารายได้เพื่อยังชีพเป็น



หลัก และแทบจะไม่มีเวลาในการดำเนินกิจกรรมด้านอื่นในชีวิต บางส่วนต้องมีการะในการทำงานบ้านเมื่อกลับถึงบ้าน หรือทำงานอื่นเสริมนอกเหนือจากจากประจำ ในส่วนของการอุปโภคบริโภคในชีวิตประจำวันก็จะเลือกใช้สินค้าอุปโภคบริโภคจากปัจจัยเรื่องราคาและปริมาณเป็นหลัก โดยราคาเป็นเหตุผลแรกที่ใช้บริการตัดสินใจเลือกซื้อและใช้สินค้านั้น ๆ ทำให้เกิดการใช้สินค้าอุปโภคบริโภคที่ไม่ได้คำนึงถึงคุณภาพและความปลอดภัย

2) ด้านการดูแลสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างผู้ใช้บริการส่วนใหญ่ไม่มีเวลาในการดูแลสุขภาพร่างกายนอกเหนือจากการนอนหลับพักผ่อน ขาดการออกกำลังกายอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอ เมื่อมีอาการเจ็บป่วยของร่างกายจะใช้วิธีการรักษาด้วยการหาซื้อยาจากร้านขายยาด้วยตนเอง หลีกเลี่ยงการไปพบแพทย์ในโรงพยาบาลหรือคลินิกเนื่องจากเหตุผลเรื่องค่าใช้จ่ายและเวลาที่ไม่สามารถลงงานไปพบแพทย์ได้ การพบแพทย์เพื่อทำการรักษาจะเป็นกรณีที่เจ็บป่วยหนักหรือเรื้อรังซึ่งกระทบต่อการทำงาน พฤติกรรมด้านการดูแลสุขภาพของกลุ่มตัวอย่างผู้ใช้บริการที่เกิดขึ้นนี้มีแนวโน้มที่จะทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยเรื้อรังหรือลุกลามไปสู่การเจ็บป่วยหรือโรคร้ายที่ร้ายแรงเพราะขาดการดูแลสุขภาพหรือการรักษาที่ถูกต้อง

3) ทักษะและความรู้ด้านสุขภาพ

กลุ่มตัวอย่างผู้ใช้บริการส่วนใหญ่ขาดความรู้และมีทักษะที่ผิดในเรื่องสุขภาพ การขาดความรู้พบได้ส่วนใหญ่ในกลุ่มผู้ที่มีการศึกษาดำเนินการต่ำกว่าปริญญาตรี เป็นกลุ่มผู้มีความรู้พื้นฐานในระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า และไม่มีเวลาหรือไม่มีช่องทางในการเข้าถึงความรู้หรือสื่อความรู้ด้านสุขภาพต่างๆอย่างถูกต้อง บางส่วนได้รับความรู้ที่ไม่ถูกต้องหรือข่าวปลอมจากสื่อโซเชียลมีเดียที่ส่งต่อกันมาโดยไม่ได้พิจารณาตรวจสอบ กลั่นกรองความถูกต้อง ทำให้หลงเชื่อไปกับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ส่วนในด้านทัศนคติเรื่องการดูแลสุขภาพก็สอดคล้องกับเหตุผลการขาดความรู้โดยกลุ่มตัวอย่างผู้ใช้บริการส่วนใหญ่มีทัศนคติว่าหากมีอาการเจ็บป่วยของร่างกายหมายความว่าร่างกายเป็นปกติ จึงไม่มีการตรวจสุขภาพ ไม่ดูแลสุขภาพ ไม่ออกกำลังกาย ไม่ระมัดระวังเรื่องสุขอนามัยและอาหารการกิน ใช้ร่างกายอย่างไม่ถูกสุขลักษณะเกินกำลัง ขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ และใช้วิธีการรักษาเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยอย่างผิดวิธี

5.2 กลุ่มตัวอย่างผู้ให้บริการ(เจ้าของกิจการ/ช่าง)

1) ด้านการดำเนินชีวิต

ผู้ให้บริการหรือช่างเสริมสวยหรือผู้ช่วยช่างในกลุ่มตัวอย่างนี้มีวิถีการดำเนินชีวิตมุ่งเน้นการประกอบอาชีพเพื่อหารายได้เป็นหลัก โดยผู้ให้บริการที่เป็นเจ้าของกิจการกับผู้ให้บริการที่เป็นลูกจ้างของร้านจะมีลักษณะการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันบางประการ เช่น รายได้ของผู้ให้บริการที่เป็นลูกจ้างมาจากเงินเดือนและค่าตอบแทนรายหัว ส่วนรายได้ของเจ้าของกิจการจะมาจากค่าใช้บริการของลูกค้าและการขายผลิตภัณฑ์เสริมต่างๆ เจ้าของกิจการยังต้องมีค่าใช้จ่ายที่เป็นต้นทุนดำเนินการ อาทิ ค่าเช่าสถานที่ ค่าน้ำค่าไฟและค่าสาธารณูปโภคอื่นๆ ค่าวัสดุอุปกรณ์ ค่าผลิตภัณฑ์ที่ต้องใช้ เนื่องจากมีต้นทุนค่าใช้จ่ายที่สูง เจ้าของกิจการจึงมักมีอาชีพเสริมหรือมีรายได้จากช่องทางอื่นประกอบ เช่น การทำสวนเกษตร หรือค้าขายสินค้าหรือผลิตภัณฑ์อื่นประกอบ ต่างจากผู้ให้บริการที่เป็นลูกจ้างส่วนใหญ่ไม่มีรายได้อื่น และจะทำงานประจำเต็มเวลาที่ร้านเสริมสวย เฉลี่ยวันละ 8-10 ชม.ต่อวันโดยมีวันหยุดประจำสัปดาห์ 1 วัน ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นวันพุธ

2) ด้านการดูแลสุขภาพและทักษะความรู้ด้านสุขภาพ

ผู้ให้บริการที่เป็นเจ้าของกิจการกับผู้ให้บริการที่เป็นลูกจ้างจะมีข้อแตกต่างกันในเรื่องทักษะความรู้และการดูแลสุขภาพทั้งของตนเองและของลูกค้าผู้มาใช้บริการ โดยผู้ให้บริการที่เป็นเจ้าของกิจการจะเป็นผู้มีโอกาสเข้าถึงความรู้เรื่องสุขภาพหรือการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัยต่อสุขภาพจากการเข้าร่วมการอบรมสัมมนาผ่านตัวแทนผลิตภัณฑ์ที่มีการแนะนำสินค้าและบริการใหม่ ๆ หรือการอบรมให้ความรู้ผ่านองค์กรสมาคมด้านการเสริมสวย แต่ส่วนใหญ่

จะเกิดขึ้นผ่านตัวแทนของผู้ผลิตและพัฒนาผลิตภัณฑ์ ซึ่งในการแนะนำสินค้าจะมีการอบรมให้ความรู้ เทคนิควิธีการใหม่ ๆ ทำให้เจ้าของกิจการที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเข้าถึงความรู้ในการใช้ผลิตภัณฑ์หรือเครื่องมือ วิธีการที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ และเจ้าของกิจการจะเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้ให้บริการที่เป็นลูกจ้างของตน เพื่อให้เข้าใจในการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ

ปัจจัยเรื่องราคาของสินค้าและบริการยังมีส่วนต่อทัศนคติด้านสุขภาพ โดยผลิตภัณฑ์สินค้าและการบริการเสริมสวยที่ปลอดภัย ปลอดภัยสารเคมีหรือเป็นผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกจะมีราคาที่สูงกว่าผลิตภัณฑ์ที่ใช้สารเคมี ผู้ให้บริการอาจมีการตามใจลูกค้าตามกำลังซื้อสินค้าและบริการที่เน้นถูกและประหยัด ทำให้ต้องใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีสารเคมีหรือมีอันตรายส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย โดยมีผู้ให้บริการทราบถึงโทษที่อาจเกิดขึ้นต่อสุขภาพแต่ไม่สามารถปฏิเสธหรือโน้มน้าวให้ผู้ใช้บริการเปลี่ยนไปใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีราคาแพงกว่าแต่ปลอดภัยได้ ขณะเดียวกันผู้ให้บริการที่มุ่งหวังให้เกิดการทำยอดขายได้รายหัว ก็ไม่ปฏิเสธวิธีการแม้ว่าจะทราบถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อสุขภาพร่างกายของผู้ใช้บริการ

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษากระบวนการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมด้านสุขภาพของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการร้านเสริมสวยในพื้นที่ตำบลบางพึ่ง อำเภอบางบาล จังหวัดสมุทรปราการ ได้ข้อค้นพบว่า

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพจากพฤติกรรมแบบเดิมไปสู่พฤติกรรมแบบใหม่ซึ่งได้เห็นภาพของการใช้ชีวิตแบบเดิมที่ส่งผลต่อการดูแลสุขภาพ ภายหลังจากที่ได้เข้าร่วมรับฟังคำแนะนำไปสู่การปฏิบัติเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จึงส่งผลให้สุขภาพดีขึ้นทั้งทางกายและทางใจพฤติกรรมดูแลสุขภาพ แต่ยังคงมีปัญหาคือต้องปรับปรุงในเรื่องของวินัยในการดูแลสุขภาพตนเอง การดำรงชีวิตประจำวัน การประกอบอาชีพที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายใจ และรวมถึงเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม สิ่งเหล่านี้มีผลกระทบเชิงสุขภาพทางกายใจที่ขาดความสมดุลกัน จึงนำไปสู่แนวทางเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะการใช้ผลิตภัณฑ์และบริการที่หลีกเลี่ยงสารเคมีอันตรายผ่านการสัมผัส สูดดม บริโภค เป็นต้น โดยมีการจัดกิจกรรม มีแผนกิจกรรมและแผนดำเนินการเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงสุขภาพของผู้รับบริการและผู้ให้บริการจำนวน 2 ครั้ง ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงโทษของการใช้ผลิตภัณฑ์และวิธีการที่มีสารเคมีเป็นอันตรายต่อสุขภาพ จากการมีความรู้ความเข้าใจที่เพิ่มขึ้นส่งผลให้เกิดการยอมรับและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงสุขภาพของตนเองอย่างสมัครใจและส่งผลโดยรวมต่อสุขภาพกายและใจในทางที่ดีขึ้น

ผลการจัดเวทีการให้คำปรึกษาแนะนำแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ครั้งที่ 1 การสร้างเจตคติการดูแลสุขภาพ การดำเนินชีวิตประจำวันโดยห่างไกลหรือปลอดภัยจากสารเคมีอันตรายที่ ได้มีการเล่าหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงสุขภาพหรือปัญหาด้านสุขภาพ อาทิเช่น ความดันสูง อาการภูมิแพ้ หายใจติดขัด ปวดอวัยวะ ผิวหนังมีอาการแพ้และแสบคันเป็นแผลพุพอง เส้นผมร่วง ผมบาง การเป็นโรคเมะเร็งผิวหนัง บางรายมีอาการเกิดขึ้นแล้วแต่พร้อมที่จะเรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงสุขภาพโดยเฉพาะการใช้สารเคมีในการเสริมสวยที่ทำให้ร่างกายต้องสัมผัสหรือสูดดมเข้าสู่ร่างกาย เมื่อมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมควบคู่กับการรักษา ส่งผลให้มีอาการทางร่างกายและจิตใจที่ดีขึ้น และเข้าร่วมกิจกรรมอย่างตระหนักและเข้าใจในการรณรงค์ให้ความรู้และคำแนะนำครั้งที่ 2

ผลการปฏิบัติการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงสุขภาพครั้งที่ 2 โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ ทำให้เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพ การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์และวิธีการที่ปลอดภัยและมีพฤติกรรมเชิงสุขภาพในด้านอื่นๆที่มุ่งเน้นความปลอดภัยต่อตนเองมากขึ้น

สรุปผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ศึกษากระบวนการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมด้านสุขภาพของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการร้านเสริมสวยในพื้นที่ตำบลบางพึ่ง อำเภอบางบาล จังหวัดสมุทรปราการ



จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. การยอมรับความรู้และคำแนะนำเรื่องสุขภาพ
2. การเรียนรู้วิธีการเลือกและใช้ผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ
3. การเข้าร่วมในกิจกรรมและกระบวนการเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงสุขภาพ
4. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเชิงสุขภาพที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต
5. การดูแลรักษาสุขภาพและสุขภาพโดยรวมของตนเอง
6. การหลีกเลี่ยงหรือลดการใช้หรือสัมผัสกับสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อตนเองทั้งทางตรงและทางอ้อม

วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อศึกษาผลที่เกิดขึ้นภายหลังการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการร้านเสริมสวยในพื้นที่ตำบลบางพึ่ง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ ได้ข้อค้น พบว่า ได้เกิดผลการเปลี่ยนแปลงภายหลังการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการร้านเสริมสวยในพื้นที่ตำบลบางพึ่ง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ ดังนี้

1. ความเสี่ยงจากการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บและการเจ็บป่วยทางร่างกายลดลง
2. เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันทุกๆด้านโดยเน้นความปลอดภัย
3. สุขภาพที่ดีขึ้นทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยไม่ต้องกังวลวิตกกังวลต่อการเจ็บป่วย
4. ลดค่าใช้จ่ายจากการต้องซื้อยาหรือรักษาอาการเจ็บป่วยของร่างกาย
5. มีกำลังในการประกอบสัมมาอาชีพที่เพิ่มขึ้นอย่างมีคุณภาพ ไม่ต้องกังวลต่ออาการเจ็บป่วย
6. คุณภาพชีวิตโดยรวมดีขึ้นในทุกๆด้าน

ผลจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงสุขภาพทำให้เกิดการเรียนรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง การเสริมสวยและเลือกใช้ผลิตภัณฑ์และวิธีการที่ปลอดภัย ปลอดภัยจากสารเคมี และมีความตระหนักในดูแลสุขภาพไปสู่การปฏิบัติตน ให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงทั้งกายและใจ เป็นการเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตอย่างปลอดภัยงดเว้นการใช้ สัมผัส และสูดดมสารเคมีจากการเสริมสวยนำไปสู่การดูแลและให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพด้านอื่น ๆ เช่น การดูแลเรื่องอาหาร โภชนาการการจัดการเวลาในชีวิตประจำวัน การดูแลเรื่องออกกำลังกาย การดูแลเรื่องอารมณ์ และการใส่ใจดูแลสังเกตสุขภาพร่างกายตนเอง ทำให้คุณภาพชีวิตโดยรวมเกิดความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

6.1.1 ผลการวิจัยพบว่าผู้ใช้บริการและผู้ให้บริการเคยมีพฤติกรรมที่ละเลยการดูแลสุขภาพตนเองเนื่องจากข้อจำกัดด้านความรู้ ขาดความเข้าใจและไม่มีผู้ให้คำปรึกษาแนะนำ ซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากการดำเนินชีวิตประจำวันที่ต้องมุ่งประกอบอาชีพเพื่อหารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว

6.1.2 ควรมีการจัดกิจกรรมหรือโครงการให้คำปรึกษาแนะนำ ให้ความรู้อย่างเป็นระบบ หรือมีการส่งเสริมณรงค์ให้เห็นโทษภัยของสารเคมีที่มีอยู่ในชีวิตประจำวันและวิธีการหลีกเลี่ยงป้องกัน

6.1.3 ควรมีการติดตามประเมินผลในระยะยาว รวมถึงควรขยายขอบเขตการศึกษาออกไปในวงกว้างทั้งในระดับกลุ่มคนและสาขาอาชีพอื่น ๆ

6.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

6.2.1 ควรมีการวิจัยแบบประเมินด้านสุขภาพในทุกสาขาอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเคมี



6.2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงลึกด้านปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของผู้คน และชุมชน จากบริบทสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคมในแต่ละพื้นที่ เพื่อหาแนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างยั่งยืน

บรรณานุกรม

- กรณีกาปัญญาวงค์ และพนัส พงษ์สุนันท์. (2555). การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมสาขาวิชาการจัดการสุขภาพ ชุมชน. สมุทรสงคราม: สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน.
- โกวิท พวงงาม. (2553). การจัดการตนเองของชุมชน. กรุงเทพฯ : เอ็กเปอเนต.
- เกษแก้ว เสี่ยงเพราะ. (2564). ทฤษฎี เทคนิคการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพและการประยุกต์ใช้ในงานสาธารณสุข. กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เขมจิรา กุลขำ. (2551). ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจของผู้บริโภคในการใช้บริการร้านเสริมสวยในอำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.
- จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ. (2561). พฤติกรรมสุขภาพ:แนวคิด ทฤษฎีและการประยุกต์ใช้.พิษณุโลก: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ชนิดา ห่องแสง. (2553). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการร้านเสริมสวยในเขตพญาไท. วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ชมพู เนินหาด. (2560). บทความเรื่องการจัดการความรู้เรื่องจิตบริการสู่งานเป็นเลิศของบุคลากรสายสนับสนุน. การจัดการองค์ความรู้. วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี.
- ชูลีกร ด่านยุทธศิลป์. (2561). แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเตอร์และการประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพทางกายภาพ.รายงานการวิจัย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- ชูลีกร ด่านยุทธศิลป์. (2561). วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์. 38(2). 132-141
- ดำรงค์ ฐานดี. (ม.ป.ป.). ความรู้เรื่องสังคมและวัฒนธรรม. [ม.ป.ท.: ม.ป.พ.]
- เทศบาลเมืองลัดหลวง. (2566). รายงานประจำปี2565เทศบาลเมืองลัดหลวง.ม.ป.พ.เทศบาลเมืองลัดหลวง.
- จิราณี โหมขุนทด. (2551). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง.วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิราพร อุ่นฤทธิ์ และคณะ. (2553). รายงานการวิจัยพฤติกรรมการใช้บริการร้านเสริมสวยของผู้หญิงในเขตกรุงเทพมหานคร.รายงานการวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.
- ประภากร แก้ววรรณ. (2554). การจัดการความรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่น. อุดรธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- พรณี สวนเพลง. (2552). เทคโนโลยีสารสนเทศและนวัตกรรมสำหรับการจัดการความรู้. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด.
- วรรณวิมล เมฆวิมล. (2553). งานวิจัยเรื่องพฤติกรรมดูแลสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ฝึกปฏิบัติงานของนักศึกษา.บทคัดย่อ.สาขาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- วัลลภา เทพจันทร์. (2555). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้บริการของลูกค้าร้านเสริมสวยสตรีในเขตเทศบาลระยอง จังหวัดระยอง.ปริญญาานิพนธ์บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.



- สร้อยพัชร เป้นเกตุ. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมผู้บริโภคและการตัดสินใจเลือกใช้บริการร้านเสริมสวย: กรณีศึกษาร้านเสริมสวยในเขตชุมชนจรัญนคร อำเภอมือง จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2562). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ. (2558). สุขศึกษา. กรุงเทพฯ: พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.).
- สุธิดา ยานประเสริฐ. (2555). แนวทางในการปรับปรุงร้านเสริมสวยเซเลบ อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เสรี พงศ์พิศ. (2546). วิธีคิด วิธีทำ แผนชีวิต เศรษฐกิจชุมชน. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- เสรี พงศ์พิศ. (2553). สุขภาพ 200 คำ เพื่อกินอยู่พอดีมีความสุข. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- สำนักการศึกษาเพื่อชีวิตและสังคม. (2560). แนวคิดแนวปฏิบัติในการขับเคลื่อนชุมชนเข้มแข็ง อย่างยั่งยืน ภายใต้กองทุนแม่ของแผ่นดิน. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- อดิสร พวงชมพู และคณะ. (2554). แผนอาชีพในคู่มือแก้หนี้แก้จนเริ่มต้นชีวิตใหม่ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน.
- อรพิน สติรมน. (2562). พฤติกรรมบำบัด Behavior Therapy. [ม.ป.ท. : ม.ป.พ.].
- อุษา เทียนทอง. (2550). นักจัดการความรู้ สร้างกระบวนการเรียนรู้ชุมชนพึ่งตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- อจรร่า ปุราคมและคณะ. (2556). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน. รายงานการวิจัย ภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วิทยาเขตกำแพงแสน.
- อจรร่า ปุราคม. (2558). การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ. นครปฐม :เพชรเกษมพรินต์ติ้งกรุ๊ป.