

ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของแรงงานพม่ากลุ่มเบบี้บูมเมอร์  
กรณีศึกษา จังหวัดหนึ่งในภาคใต้

FACTORS AFFECTING HEALTH-RELATED QUALITY OF LIFE OF BABY BOOMER  
MYANMAR MIGRANT WORKERS, A CASE STUDY OF PROVINCE  
IN THE SOUTHERN REGION.

เดโช แชน้ำแก้ว  
Daycho Khaenamkhaew

สาขาวิชาการพัฒนาชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช  
Community development, Nakhon Si Thammarat Rajabhat University  
E-mail : Daycho\_kha@nstru.ac.th

Received	February 23,2020
Revised	March 16,2020
Accepted	April 20,2020

**บทคัดย่อ**

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของแรงงานพม่ากลุ่มเบบี้บูมเมอร์ กรณีศึกษา จังหวัดหนึ่งในภาคใต้ เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ มีประชากรเป้าหมาย ได้แก่ แรงงานพม่ากลุ่มเบบี้บูมเมอร์ จำนวน 52 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของแรงงานพม่ากลุ่มเบบี้บูมเมอร์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 3.40, S.D. = 0.61) เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามที่ต้องการได้ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.78, S.D. = 1.09) รองลงมาคือ ได้รับสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาล อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.62, S.D. = 1.06) และค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ สามารถผ่อนคลายความเครียดของตนเองได้ อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 3.08, S.D. = 1.04)

**คำสำคัญ**

คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ แรงงานพม่า เบบี้บูมเมอร์

**ABSTRACT**

The purpose of this research was to study factors affecting baby boomer Myanmar migrant workers' health-related quality of life who worked in a province in the southern region. Questionnaires were used to collect data from 52 baby boomer Myanmar migrant workers. The data were analyzed using frequency, percentage, mean, and standard deviation. The findings revealed that baby boomer Myanmar migrant workers' overall health-related quality of life was at a medium level (mean = 3.40,

S.D. = 0.61). Their chance of exercising or playing sports was at a high level (mean = 3.78, S.D. = 1.09). Their access to healthcare benefits was also at a high level (mean = 3.62, S.D. = 1.06). By contrast, their chances of doing activities for stress relieve was at the medium level (mean = 3.08, S.D. = 1.04), the lowest among all factors.

## Keywords

Health-related Quality of Life, Myanmar Migrant Workers, Baby Boomer

## ความสำคัญของปัญหา

การเคลื่อนย้ายแรงงานพม่าเข้ามาในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น เป็นการย้ายเข้ามาในลักษณะ “แรงงานรับจ้าง” สอดคล้องกับมาตรการผ่อนปรนให้แรงงานต่างด้าวได้รับอนุญาตให้อยู่ในประเทศไทยและทำงานตามคำสั่ง หัวหน้า คสช. ที่ 33/2560 เรื่อง มาตรการชั่วคราวเพื่อแก้ไขข้อขัดข้องในการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าวที่ต้องมีจัดการกับแรงงานให้ได้ผลยั่งยืน (Petruk & Sompunmak, 2016; Ministry of Labour, 2018) โดยเฉพาะการเคลื่อนย้ายเข้ามาของแรงงานพม่าที่เข้ามาทำงานในจังหวัดแห่งหนึ่งในภาคใต้ของประเทศไทยอย่างถูกต้องตามกฎหมายจำนวน 10,959 คน (Provincial Employment Office of Province in the Southern Region, 2018) เพราะแรงงานพม่ามีความอดทน และขยัน ทำให้เกิดการเคลื่อนย้ายของแรงงานพม่าเข้ามาทำงานและเข้าสู่ระบบการทำงานแบบถูกต้องตามกฎหมายในจังหวัดแห่งหนึ่งในภาคใต้ของประเทศไทยเพิ่มมากขึ้น ทำให้ไม่ว่าจะมองไปทางไหนก็พบแรงงานพม่าอยู่ทั่วทุกพื้นที่ (Samkosesee, 2019) เนื่องจากแรงงานพม่าส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจ ทำให้มีการขยายตัวดี ทำให้ไม่เกิดการขาดแคลนแรงงานระดับล่าง เพราะแรงงานต่างด้าวมียาราคาถูก การจ้างงานถูก และนายจ้างไม่มีภาระในเรื่องของต้นทุนการผลิต รวมถึงการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางเศรษฐกิจไปสู่การใช้แรงงานที่มีทักษะมากขึ้น ทำให้สามารถใช้ประโยชน์จากการมีอยู่ของแรงงานพม่าในการค้าจากระบบเศรษฐกิจได้ (Lowdamrongchai, 2013; Rutborriruk, 2011)

ทั้งนี้แรงงานพม่าที่เข้ามาทำงานในจังหวัดแห่งหนึ่งในภาคใต้ ไม่ได้มีเฉพาะวัยหนุ่มสาวเท่านั้น แต่ยังมี “กลุ่มเบบี้บูมเมอร์” หรือแรงงานพม่าที่มีอายุระหว่าง 54-72 ปี (Richkamroth et al., 2019) เข้ามาทำงานในสถานประกอบการต่าง ๆ ในจังหวัดแห่งหนึ่งในภาคใต้ของประเทศไทย จึงมีความจำเป็นต้องมีข้อเสนอเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของแรงงานพม่ากลุ่มเบบี้บูมเมอร์ให้สอดคล้องกับความต้องการขั้นพื้นฐานที่ควรได้รับเพื่อหาแนวทางการสร้างนโยบายร่วมกัน (Petruk, & Sompunmak, 2016; Khanamkhaew, 2019) แม้กระทั่งเรื่องคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ เป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะการได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ได้ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาตามที่ต้องการได้รับการดูแลและรักษาพยาบาลเมื่อยามเจ็บป่วย ได้รับสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาล และสามารถผ่อนคลายความเครียดของตนเองได้ (Khanamkhaew, 2019) ดังงานวิจัยของ Songthap, & Thongsamsee, (2017) ที่สรุปผลว่า แรงงานต่างด้าว มีคุณภาพชีวิตในภาพรวมระดับปานกลาง ซึ่งมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดีเท่าที่ควร ทำให้ผู้เขียนมีความสนใจว่า หากมองในมิติด้านอายุของแรงงานพม่า โดยเฉพาะ “กลุ่มเบบี้บูมเมอร์” หรือแรงงานพม่าที่มีอายุระหว่าง 54-72 ปี หรือให้

ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพมากนักน้อยเพียงใด เพราะจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่สามารถเอื้อต่อการพัฒนาของแรงงานพม่าที่เข้ามาทำงานในจังหวัดแห่งหนึ่งในภาคใต้

จากความสำคัญข้างต้น ผู้เขียนมีความสนใจศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของแรงงานพม่ากลุ่มเบปู้มเมอร์ กรณีศึกษา จังหวัดหนึ่งในภาคใต้ ภายใต้คำถามว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของแรงงานพม่ากลุ่มเบปู้มเมอร์ จะมีคุณภาพชีวิตเป็นอย่างไร เพื่อจะได้ทราบข้อมูลที่เป็นประโยชน์ไปเตรียมความพร้อมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพให้กับแรงงานพม่ากลุ่มเบปู้มเมอร์ หากทราบผลการศึกษาก็จะสามารถช่วยเหลือแรงงานพม่ากลุ่มเบปู้มเมอร์ในด้านสุขภาพให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของแรงงานพม่ากลุ่มเบปู้มเมอร์ กรณีศึกษา จังหวัดหนึ่งในภาคใต้

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของแรงงานพม่ากลุ่มเบปู้มเมอร์ กรณีศึกษา จังหวัดหนึ่งในภาคใต้ ดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนพฤษภาคม 2561 – กรกฎาคม 2562 พื้นที่วิจัย ได้แก่ จังหวัดแห่งหนึ่งในภาคใต้ของประเทศไทย

1. ประชากรเป้าหมาย การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีประชากรเป้าหมาย ได้แก่ แรงงานพม่ากลุ่มเบปู้มเมอร์ที่มีอายุระหว่าง 54-72 ปี และเข้ามาทำงานอย่างถูกต้องตามกฎหมาย จังหวัดหนึ่งในภาคใต้ ซึ่งสามารถเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างได้เพียง 52 ตัวอย่างเท่านั้น

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาวิเคราะห์เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

2.1 การศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตจากหนังสือ เอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วกำหนดเป็นกรอบแนวคิดให้ครอบคลุมกับเนื้อหา และวัตถุประสงค์ที่ต้องการศึกษาวิจัย

2.2 การสร้างแบบสอบถามตามกรอบแนวคิดและทฤษฎีที่กำหนดไว้ตามวิธีการสร้างแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ การศึกษา ทักษะฝีมือแรงงาน ประสบการณ์การทำงานในประเทศไทย และรายได้ต่อเดือน ตอนที่ 2 เกี่ยวกับระดับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของแรงงานพม่ากลุ่มเบปู้มเมอร์ กรณีศึกษา จังหวัดหนึ่งในภาคใต้ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Numerical Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ 5 คะแนน หมายถึง มากที่สุด, 4 คะแนน หมายถึง มาก, 3 คะแนน หมายถึง ปานกลาง, 2 คะแนน หมายถึง น้อย และ 1 คะแนน หมายถึง น้อยที่สุด (Boonmak, 2017) และมีเกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของแรงงานพม่ากลุ่มเบปู้มเมอร์กรณีศึกษา จังหวัดหนึ่งในภาคใต้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง มากที่สุด, ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง มาก, ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง ปานกลาง, ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง น้อย, ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50

หมายถึง น้อยที่สุด (Boonmak, 2017) และตอนที่ 3 ปัญหาและข้อเสนอแนะ เป็นลักษณะคำถามปลายเปิด

2.3 เมื่อสร้างแบบสอบถามเสร็จเรียบร้อยแล้วก็ดำเนินการเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือ โดยได้ดำเนินการนำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม จำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ทั้งในด้านเนื้อหาสาระและโครงสร้างของคำถาม โดยในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่สร้างขึ้นมาและได้ดำเนินการทดสอบเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการนำแบบสอบถามเสนอตรวจสอบอีกครั้ง และทดลองเครื่องมือ (Try-out) จำนวน 30 คน หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Alpha Cronbach Coefficient) โดยการวิจัยได้ค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.775

2.4 นำแบบสอบถามที่ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง และนำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ เพื่อใช้แจกจ่ายให้กลุ่มตัวอย่างจริงในการศึกษาวิจัยต่อไป

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล การศึกษาในครั้งนี้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการขออนุมัติหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จากนั้นนำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลเสนอต่อผู้ประกอบการหรือนายจ้างของแรงงานพม่า กลุ่มเบบี๋บูมเมอร์ เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัย และผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการแจกจ่ายแบบสอบถามไปยังกลุ่มเป้าหมาย และให้ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาพม่าในการอธิบายแบบสอบถาม สามารถเก็บข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมายได้เพียง 52 ตัวอย่างเท่านั้น

4. การวิเคราะห์ข้อมูล การศึกษาครั้งนี้มีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของแรงงานพม่ากลุ่มเบบี๋บูมเมอร์ กรณีศึกษา จังหวัดหนึ่งในภาคใต้ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป การวิจัยครั้งนี้ได้ใช้สถิติเพื่อวิเคราะห์ข้อมูล คือ (1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ความถี่ และร้อยละ โดยใช้ตารางประกอบคำอธิบาย และ (2) ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของแรงงานพม่ากลุ่มเบบี๋บูมเมอร์ ได้แก่ ความถี่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้ตารางประกอบคำอธิบาย

### ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า แรงงานพม่ากลุ่มเบบี๋บูมเมอร์ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 61.54 มีการศึกษต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 เป็นแรงงานไร้ฝีมือ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 55.77 มีประสบการณ์การทำงานในประเทศไทย น้อยกว่า 10 ปี จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 63.38 และมีรายได้ต่อเดือน 5,001 – 10,000 บาท จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 88.46 สามารถสรุปได้ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	32	61.54
หญิง	19	36.54
เพศที่สาม (ข้ามเพศ)	1	1.92
2. การศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	52	100.00
3. ทักษะฝีมือ		
แรงงานฝีมือ	4	7.69
แรงงานกึ่งฝีมือ	19	36.54
แรงงานไร้ฝีมือ	29	55.77
4. ประสบการณ์การทำงานในประเทศไทย		
น้อยกว่า 10 ปี	34	63.38
10 ปี – 20 ปี	18	34.62
5. รายได้ต่อเดือน		
น้อยกว่า 5,001 บาท	1	1.92
5,001 – 10,000 บาท	46	88.46
10,001 – 15,000 บาท	5	9.62

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานพม่ากลุ่มเบปี่บูมเมอร์ กรณีศึกษา จังหวัดหนึ่งในภาคใต้

ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานพม่ากลุ่มเบปี่บูมเมอร์ กรณีศึกษา จังหวัดหนึ่งในภาคใต้ ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตของแรงงานพม่ากลุ่มเบปี่บูมเมอร์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 3.40, S.D. = 0.61) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ผลการศึกษาพบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามที่ต้องการได้ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.78, S.D. = 1.09) รองลงมา คือ ได้รับสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาล อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.62, S.D. = 1.06) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ สามารถผ่อนคลายความเครียดของตนเองได้อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 3.08, S.D. = 1.04) ตามลำดับสามารถสรุปได้ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 รายละเอียดค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของแรงงานพม่า กลุ่มเบปู้มเมอร์ กรณีศึกษา จังหวัดหนึ่งในภาคใต้

ที่	คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของแรงงานพม่า กลุ่มเบปู้มเมอร์	ระดับคุณภาพชีวิต ด้านสุขภาพ		
		ค่าเฉลี่ย	S.D.	แปลผล
1.	ได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ	3.78	1.09	มาก
2.	ได้ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาตามที่ต้องการได้	3.62	1.06	มาก
3.	ได้รับการดูแลและรักษาพยาบาลเมื่อยาม เจ็บป่วย	3.32	1.12	ปานกลาง
4.	ได้รับสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาล	3.20	0.91	ปานกลาง
5.	สามารถผ่อนคลายความเครียดของตนเองได้	3.08	1.04	ปานกลาง
<b>รวม</b>		<b>3.40</b>	<b>0.61</b>	<b>ปานกลาง</b>

### สรุปและอภิปรายผล

ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานพม่ากลุ่มเบปู้มเมอร์ กรณีศึกษา จังหวัดหนึ่งในภาคใต้ ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตของแรงงานพม่ากลุ่มเบปู้มเมอร์ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 3.40, S.D. = 0.61) ซึ่งมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดีเท่าที่ควร ผู้เขียนเห็นว่า ควรเข้าไปดูแลและส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของแรงงานพม่ากลุ่มเบปู้มเมอร์ให้มากขึ้นกว่าเดิม เช่น การให้ความรู้ด้านสุขภาพ การออกกำลังกายแบบง่าย ๆ ไม่อันตราย การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย หรือแม้กระทั่งการผ่อนคลายความเครียด เช่น ฟังเพลง ดูละคร คุยสนุกกับลูกหลาน เป็นต้น และเมื่อพิจารณาโดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามที่ต้องการได้ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.78, S.D. = 1.09) สอดคล้องกับการศึกษาของ Kanjanasorn (2015) ที่สรุปว่า การดูแล และเอาใจใส่ในร่างกายให้มีความแข็งแรง ด้วยการออกกำลังกายหรือการออกกำลังกายร่วมด้วยจึงจะเกิดประโยชน์และประสิทธิภาพอย่างสูงสุด ในขณะที่ รองลงมา คือ ได้รับสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาล อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 3.62, S.D. = 1.06) สอดคล้องกับการศึกษาของ Jutpon (2013) ที่สรุปว่า มีการจัดการด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาลอยู่ในระดับสูงสุด แต่ก็ควรส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัว และชุมชน สร้างเครือข่ายขับเคลื่อนการทำงานและบูรณาการกิจกรรมร่วมกันเพิ่มขึ้น และค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ สามารถผ่อนคลายความเครียดของตนเองได้ อยู่ในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย = 3.08, S.D. = 1.04) สอดคล้องกับการศึกษาของ Pullarp, Laorinthong, & Vanisprinyakul (2019) ที่สรุปว่า มีการบอกกับตนเองว่าปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้ และมีวิธีการคลายความเครียด โดยพูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน ทำกิจกรรมสันทนาการต่าง ๆ ซึ่งผู้เขียนเห็นว่า แรงงานพม่ากลุ่มเบปู้มเมอร์สามารถผ่อนคลายความเครียดของตนเองได้ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ และนอนพักผ่อน

จากการศึกษาทำให้เห็นว่า แรงงานพม่ากลุ่มเบบี๋บูมเมอร์ ได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ และได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามที่ต้องการได้ ข้อค้นพบอยู่ในระดับมาก สามารถพัฒนาได้จริงในปัจจุบัน ในขณะที่เดียวกันการได้รับการดูแลและรักษาพยาบาลเมื่อยามเจ็บป่วย ได้รับสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาล และการผ่อนคลายความเครียดของตนเอง ข้อค้นพบอยู่ในระดับปานกลาง เป็นการสะท้อนให้เห็นความจำเป็นที่จะต้องปรับปรุงและแก้ไขให้ดีขึ้นกว่าเดิม ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ช่วยให้ “คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ” ของแรงงานพม่ากลุ่มเบบี๋บูมเมอร์ดีขึ้น ทำให้แก้ปัญหา และ “จัดการร่วมกัน” เพื่อจะได้นำข้อมูลที่เป็นประโยชน์ไปเตรียมความพร้อมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพให้กับแรงงานพม่ากลุ่มเบบี๋บูมเมอร์ และสามารถช่วยเหลือแรงงานพม่ากลุ่มเบบี๋บูมเมอร์ในด้านสุขภาพให้ดีขึ้น และมีประสิทธิภาพได้ในอนาคต

### ข้อเสนอแนะ

#### 1. ข้อเสนอแนะสำหรับการปฏิบัติการ

1.1 แรงงานพม่ากลุ่มเบบี๋บูมเมอร์มีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ต้องมีการจัดการเพื่อเป็นการกระตุ้นให้แรงงานพม่ากลุ่มเบบี๋บูมเมอร์ได้ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของตนเอง และส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย แลกเปลี่ยนความรู้ในการดูแลสุขภาพ ตรวจสอบสุขภาพประจำปีอย่างต่อเนื่อง โดยต้องอาศัยการผลักดันจากสถานประกอบการหรือนายจ้างเพื่อการจัดการและสร้างเสริมสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น

1.2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น แรงงานจังหวัด โรงพยาบาล หรือประกันสังคม ควรเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินการเพื่อเตรียมความพร้อม/ปรับปรุงแก้ไข หรือพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพแรงงานพม่ากลุ่มเบบี๋บูมเมอร์ได้อย่างเหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกภาคส่วน

1.3 แรงงานพม่ากลุ่มเบบี๋บูมเมอร์มีคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพเกี่ยวกับ “การผ่อนคลายความเครียดของตนเองได้” โดยเฉลี่ยต่ำสุดอยู่ในระดับปานกลาง นายจ้างหรือผู้ประกอบการหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดูแล และช่วยเหลือสนับสนุนให้แรงงานพม่ากลุ่มเบบี๋บูมเมอร์สามารถผ่อนคลายความเครียดของตนเองได้มากขึ้น

#### 2. ข้อเสนอแนะต่อการนำไปใช้ในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของแรงงานพม่ากลุ่มเบบี๋บูมเมอร์ในจังหวัดอื่น ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนา

2.2 ควรศึกษาแนวทางพัฒนาในด้านต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของแรงงานพม่ากลุ่มเบบี๋บูมเมอร์ และสร้างมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นที่สะท้อนถึงความต้องการแรงงานพม่ากลุ่มเบบี๋บูมเมอร์

### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่เอื้อสถานที่ค้นคว้าทางวิชาการ ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่กรุณา และอนุเคราะห์ช่วยเหลือในการทำการวิจัยเป็นอย่างดี ขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่อนุเคราะห์ข้อมูล รวมถึงข้อเสนอแนะต่าง ๆ และท้ายสุด ขอกราบขอบคุณบิดา

มารดา ญาติพี่น้อง และผู้ที่สนับสนุนทุกท่าน ที่ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ และเป็นกำลังใจเสมอมา จนสำเร็จได้ด้วยดี

### เอกสารอ้างอิง

- Boonmak, S. (2017). **Research methodology in social sciences**. Songkhla : Faculty of humanities and social sciences, Thaksin university.
- Jutpon, S. (2013). Social welfare management for developing quality of life of the elderly in sub-district administrative organization, Banlat district, Phetchaburi. **Veridian E-Journal**. 6(3), 510-519.
- Kanjanasorn, W. (2015). Lost people: appearance and taste. **Journal of education Khon Kaen university**. 38(2), 1-12.
- Khanamkhaew, D. (2019). **Myanmar migrant workers : quality of life and creating new meaning in Nakhon Si Thammarat Province**. Nakhon Si Thammarat : Faculty of Humanities and Social Sciences.
- Lowdamrongchai, S. (2013). **Knowledge management and the impact of foreign labor on the economy and society in Thailand**. Retrieved from <http://www.ias.chula.ac.th/ias/th/Research-Knowledge-Management-Detail.php?id=4>.
- Ministry of Labour. (2018). **Guidelines for alien labor management 2018**. One stop service (OSS), ministry of labour.
- Petruk, S. and Sompunmak, C. (2016). Labor of Thailand market will in the future. **Western university research, Journal of humanities and social science**. 2(3): 99-113.
- Provincial employment office of province in the southern region. (2018). **Executive summary of labor situation in province in the southern region**. (copy documents).
- Pullarp, R., Laorinthong, A. and Vanisprinyakul, S. (2019). Elderly health promotion of wat hua fai elderly school, tumbon Ssn klang, amphoe phan, Chiang Rai. **UBRU Journal for public health research**. 8 (1), 149-158.
- Richkamroth, K., Ladlakorn, I., Sumungkala, C., and Rungtangtanaboon, R. (2019). Lifestyles of baby boomer generation in Bangkok metropolis. **Chophayom Journal**. 30 (1), 271-282.
- Rutborriruk, B. (2011). Status, socioeconomic problems of migrants in Thailand: looking through the 2nd generation heirs of Burmese migrants. **TRF Policy Brief**. 2(6), 1-8.



Samkosese, W. (2019). **Migrant workers are valuable assets**. Retrieved from <http://www.aidsrightsthailand.com/look-news.php?lang=&news=800023>.

Songthap, A. and Thongsamsee, W. (2017). Factors affecting quality of life among transnational workers in kantang district, trang province. **EAU Heritage Journal, science and technology**. 11(2), 191-206.

**ประวัติแนบท้ายบทความ (ภาษาอังกฤษ)**

	<p><b>Name and Surname</b> : Mr.Daycho Khaenamkhaew</p> <p><b>Highest Education</b> : Doctor of Philosophy Program in Social Development</p> <p><b>University or Agency</b> : Nakhon Si Thammarat Rajabhat University</p> <p><b>Field of Expertise</b> : Community development Community management Social development</p> <p><b>Address</b> : No. 1, Program in Community Development, Tha Ngio Subdistrict, Mueang District, Nakhon Si Thammarat Province 80280</p>
--	---