

ผลของโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลังต่อพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ความแข็งแรงของ
กล้ามเนื้อหลัง และระดับความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง ในผู้รับงานมาทำที่บ้านกลุ่มอาชีพทำผ้าวน
อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ

ชนิษฐา ช้อยเพ็ง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพยาบาลอาชีวอนามัย

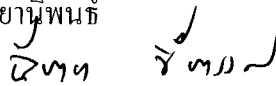
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

พฤษภาคม 2550

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ ขนิษฐา ช้อยเพ็ง ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอาชีวอนามัย ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

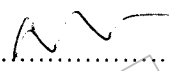
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์



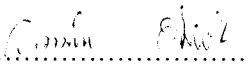
..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉันทนา จันทวงศ์)

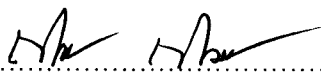
 อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ดร.วรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

 ประธาน
(นายแพทย์ธนศ สิ้นส่งสุข)

 กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉันทนา จันทวงศ์)

 กรรมการ
(ดร.วรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม)

 กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรพงษ์ ธีรมนัส)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอาชีวอนามัย ของมหาวิทยาลัยบูรพา

 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

วันที่ 12 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2550

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณา และความช่วยเหลือเป็นอย่างดีจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉันทนา จันทวงศ์ ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดร.วรรณภา อัครชัยสุวิกรม และนายแพทย์ธเนศ สิ้นส่งสุข กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา และคำแนะนำทางวิชาการที่เป็นประโยชน์ต่อการทำวิทยานิพนธ์ การตรวจแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ รวมทั้งสนับสนุนให้กำลังใจเป็นอย่างดีตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ คณะกรรมการสอบปากเปล่าทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้ถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และให้คำแนะนำแนวทางการพัฒนาเครื่องมือที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางจาก เจ้าหน้าที่เกษตรอำเภอพระสมุทรเจดีย์ เจ้าหน้าที่ศูนย์สุขภาพชุมชนในคลองบางกอก อาสาสมัครสาธารณสุขตำบลแหลมฟ้าผ่า และประธานศูนย์ฟ้าวิน หมู่ 3 ตำบลในคลองบางกอก รวมทั้งผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความร่วมมือและการสนับสนุนในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี และขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง ในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่าน ที่กรุณาถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ในการพัฒนาความรู้และเพิ่มพูนทักษะด้านการศึกษาเพื่อเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตและพัฒนาการทำงาน ด้านการพยาบาลอาชีวอนามัย และขอขอบคุณเพื่อนนิสิตระดับปริญญาโทสาขาพยาบาลอาชีวอนามัย และการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนทุกท่าน ที่ให้การสนับสนุนและกำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ขนิษฐา ช้อยเพ็ง

47922114: สาขาวิชา: การพยาบาลอาชีวอนามัย; พย.ม. (การพยาบาลอาชีวอนามัย)

คำสำคัญ: โปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพ/ พฤติกรรม/ ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง/ ความเจ็บปวดหลัง
ส่วนล่าง/ ผู้ทำฝ้ายวน

ชนิษฐา ช้อยเพ็ง: ผลของโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลังต่อพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและระดับความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง ในผู้รับงานมาทำที่บ้านกลุ่มอาชีพทำฝ้ายวน อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ (THE EFFECTS OF BACK REHABILITATION PROGRAM ON BEHAVIORS FOR DECREASING LOW BACK PAIN, MUSCLE STRENGTH, AND THE LEVEL OF LOW BACK PAIN OF CLOTHING WORKERS IN PRASAMUTJEDEE DISTRICT, SAMUTPRAKAN PROVINCE) อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์: จันทนา จันทวงศ์, ศ.ด., วรณิภา อัครชัยสุวิกรม, Ph.D. 195 หน้า. ปี พ.ศ. 2550.

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลังต่อพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง และระดับความเจ็บปวดหลังส่วนล่างของผู้ทำฝ้ายวนที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ทำฝ้ายวนที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 20 คนและกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มทดลองได้รับการสร้างประสบการณ์ความสำเร็จด้วยตนเอง การเห็นประสบการณ์ของตัวแบบ การชักจูงด้วยคำพูด และการกระตุ้นทางอารมณ์ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย โปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง คู่มือการดูแลตนเองเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างสำหรับผู้ทำฝ้ายวน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป และแบบสัมภาษณ์ เพื่อประเมิน การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ และพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง แบบสัมภาษณ์ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาและความเชื่อมั่นจากผู้เชี่ยวชาญ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .80, .88, .73 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติ Dependent t-test, Independent t-test และ ANCOVA

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ทำฝ้ายวนในกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ การปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง และระดับความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง ดีวก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อศึกษาเปรียบเทียบ เทียบระหว่างกลุ่ม พบว่า ผู้ทำฝ้ายวนในกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ การปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง และระดับความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง ดีวกกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

47922114: MAJOR: OCCUPATIONAL HEALTH NURSING; M.N.S. (OCCUPATIONAL HEALTH NURSING)

KEYWORDS: REHABILITATION PROGRAM/ BEHAVIORS/ MUSCLE STRENGTH/
LEVEL OF LOW BACK PAIN/ CLOTHING WORKERS

KANITTA CHOYPENG: THE EFFECTS OF BACK REHABILITATION PROGRAM ON BEHAVIORS FOR DECREASING LOW BACK PAIN, MUSCLE STRENGTH, AND THE LEVEL OF LOW BACK PAIN OF CLOTHING WORKERS IN PRASAMUTJEDEE DISTRICT, SAMUTPRAKAN PROVINCE. ADVISORY COMMITTEE: CHANTANA CHANTAWONG, P.H., WANNIPA ASAWACHAISUWIKROM, Ph.D. 195 P. 2007.

The purposes of this quasi-experimental study were to examine the effects of back rehabilitation program on behavior for decreasing low back pain, strengthening muscle, and the level of low back pain of clothing workers in Prasamutjedee District, Samutprakan Province. The samples were 40 clothing workers. They were divided to 20 in the experimental group and 20 in the control group. The intervention sessions focused on providing opportunities to follow tutorial instructions, vicarious experience and demonstration, verbal persuasion and activating a particular emotion. The experimental instruments consisted of back rehabilitation program handbook to decrease low back pain for clothing workers. The research instruments were the demographic questionnaire, perceived self-efficacy assessment, outcome expectations assessment and behavior for decreasing low back pain assessment. Content validity and reliability were examined by specialist. The reliability of perceived self-efficacy assessment, outcome expectations assessment and behavior for decreasing low back pain assessment were .80, .88, .73 respectively. Data was analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation. The hypotheses were tested by Dependent t-test, Independent t-test and ANCOVA.

The results of the study revealed that clothing workers in the experimental group had statistically significant perceived of self efficacy score, outcome expectations score, behavior for decreasing low back pain score, strengthening muscle and reducing the level of low back pain better than before the experiment at the significant level of .05. Comparison between groups revealed that clothing workers in the experimental group had statistically significant perceived of self efficacy score, outcome expectations score, behavior for decreasing low back pain score, strengthening muscle and reducing the level of low back pain better than the control group at the significant level of .05.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความสำคัญและความเป็นมา.....	1
คำถามการวิจัย.....	8
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	8
สมมุติฐานการวิจัย.....	9
ขอบเขตการวิจัย.....	10
ตัวแปรที่เกี่ยวข้องในการวิจัย.....	10
คำจำกัดความในการวิจัย.....	10
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	12
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	13
2 ทบทวนวรรณกรรม.....	15
ความรู้เรื่องแรงงานนอกระบบ.....	15
ความรู้เรื่องปวดหลังส่วนล่าง.....	24
ทฤษฎีความสามารถตนเอง.....	59
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	73
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	79
รูปแบบการวิจัย.....	79
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	81
การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง.....	82
วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	83
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	84

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	89
ขั้นตอนดำเนินการวิจัย.....	90
การทดลอง.....	90
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	97
4 ผลการวิจัย	98
ส่วนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	99
ส่วนที่ 2 ระดับการรับรู้ความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมเพื่อลดอาการ ปวดหลังส่วนล่างความคาดหวังผลลัพธ์ของการมีพฤติกรรมเพื่อลดอาการ ปวดหลังส่วนล่าง พฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ด้านท่าทาง การทำงานที่ถูกต้อง ด้านการบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง และความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง ก่อนและ หลังเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง ระหว่างกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม.....	104
ส่วนที่ 3 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านการรับรู้ความสามารถตนเองในการมี พฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ความคาดหวังผลลัพธ์ของ การมีพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างพฤติกรรมเพื่อลด อาการปวดหลังส่วนล่าง ด้านท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง ด้านการบริหาร กล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพ หลัง ภายในกลุ่มทดลอง.....	110
ส่วนที่ 4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการมี พฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ความคาดหวังผลลัพธ์ของ การมีพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างพฤติกรรมเพื่อลดอาการ ปวดหลังส่วนล่าง ด้านท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง ด้านการบริหาร กล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง และ ความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพ หลัง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	114

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปและอภิปรายผล.....	123
ผลการศึกษา.....	124
อภิปรายผล.....	128
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	137
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	138
บรรณานุกรม	140
ภาคผนวก	149
ภาคผนวก ก	150
ภาคผนวก ข	152
ภาคผนวก ค	154
ภาคผนวก ง.....	167
ภาคผนวก จ.....	184
ภาคผนวก ฉ	187
ภาคผนวก ช	189
ภาคผนวก ซ	192
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	195

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 ทำทางการนั่งที่มีผลต่อการเจ็บปวดของอวัยวะต่าง ๆ	56
2 ทำทางการนั่งและ โอกาสเกิดผลเสียต่ออวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย.....	56
3 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา และการออกกำลังกาย.....	100
4 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม ระยะเวลาที่ประกอบอาชีพทำฟาร์ม จำนวนวันใน 1 สัปดาห์และจำนวนชั่วโมง ใน 1 วัน ที่ทำฟาร์ม	102
5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม อาการปวดหลังส่วนล่าง ลักษณะ อาการปวดหลังส่วนล่าง และระยะเวลาที่มีอาการ ปวดหลังส่วนล่าง	103
6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการดูแลตนเองเมื่อมีอาการปวดหลัง ส่วนล่าง	104
7 จำนวนและร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม ระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง ในการมีพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ในระยะก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง	105
8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความคาดหวังผลลัพธ์ ของการมีพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ในระยะก่อนและหลัง เข้าร่วม โปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง	106
9 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมเพื่อลดอาการ ปวดหลังส่วนล่าง ด้านทำางการทำงานที่ถูกต้อง ในระยะก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง	107
10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลัง ส่วนล่าง ด้านการบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง ในระยะก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง	108
11 จำนวนจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง (แรงเหยียดหลัง) ในระยะก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรม ฟื้นฟูสุขภาพหลัง	109

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
12	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง ในระยะก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง 110
13	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมเพื่อลดอาการ ปวดหลังส่วนล่าง ก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง ภายใน กลุ่มทดลอง ($n = 20$)..... 111
14	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังผลลัพธ์ของการมีพฤติกรรมเพื่อลดอาการ ปวดหลังส่วนล่าง ก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง ภายใน กลุ่มทดลอง ($n = 20$)..... 111
15	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ด้านท่าทาง การทำงานที่ถูกต้อง ก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง ภายใน กลุ่มทดลอง ($n = 20$)..... 112
16	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ด้านการบริหาร กล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง ก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง ภายในกลุ่มทดลอง ($n = 20$)..... 113
17	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง ก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง ภายในกลุ่มทดลอง ($n = 20$)..... 113
18	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง ก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง ภายในกลุ่มทดลอง ($n = 20$)..... 114
19	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมเพื่อลดอาการ ปวดหลังส่วนล่าง ก่อนเข้าร่วม โปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลังระหว่างกลุ่มทดลอง ($n = 20$) กับ กลุ่มควบคุม ($n = 20$) 115
20	เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ย การรับรู้ความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมเพื่อลด อาการปวดหลังส่วนล่าง หลังเข้าร่วม โปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลังระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม(ANCOVA)..... 116
21	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมเพื่อลด อาการปวดหลังส่วนล่าง หลังเข้าร่วม โปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลังระหว่าง กลุ่มทดลอง ($n = 20$) กับกลุ่มควบคุม ($n = 20$) 117

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
22	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังผลลัพธ์ของการมีพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลังระหว่างกลุ่มทดลอง ($n = 20$) กับกลุ่มควบคุม ($n = 20$) 118
23	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ด้านท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง ระหว่างกลุ่มทดลอง ($n = 20$) กับกลุ่มควบคุม ($n = 20$) 119
24	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ด้านการบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง ระหว่างกลุ่มทดลอง ($n = 20$) กับกลุ่มควบคุม ($n = 20$) 120
25	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง ระหว่างกลุ่มทดลอง ($n = 20$) กับกลุ่มควบคุม ($n = 20$) 121
26	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง ระหว่างกลุ่มทดลอง ($n = 20$) และกลุ่มควบคุม ($n = 20$) 122

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1-1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	14
2-1 ขั้นตอนการผลิตผ้าวน.....	23
2-2 มาตรการความเจ็บปวดอย่างง่าย.....	42
2-3 มาตรการความเจ็บปวดชนิดเส้นตรง.....	43
2-4 มาตรการความเจ็บปวดของสรีรจิต	44
2-5 มาตรการความเจ็บปวดของจอห์นสัน.....	44
2-6 มาตรการความเจ็บปวดตารางตัวเลข 11 ระดับคะแนน	45
2-7 ท่าที่ 1 นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง แขนกอดอกหรือวางแนบลำตัว.....	49
2-8 ท่าที่ 2 นอนหงายชันเข่า 2 ข้าง แขนวางแนบลำตัว.....	50
2-9 ท่าที่ 3 นอนหงายงอเข่าตั้งขึ้นทั้ง 2 ข้าง	50
2-10 ท่าที่ 4 นอนหงายงอเข่าตั้งขึ้น	50
2-11 ท่าที่ 5 นั่งหลังตรง ขาข้างหนึ่งเหยียดตรงไปข้างหน้า เข่าตรง ขาอีกข้างงอ ขึ้นมาตั้งไว้.....	51
2-12 ท่าที่ 6 นอนหงายเหยียดขาทั้ง 2 ข้างแขนวางแนบลำตัว.....	51
2-13 ท่าที่ 7 นอนคว่ำขาเหยียดตรง มือไขว้ไว้ด้านหลัง	51
2-14 ท่าที่ 8 ยืนตัวตรง หลังตรง งอเข่า และสะโพก.....	52
2-15 ท่าที่ 1 ยืนเท้าเอวให้มืออยู่ก่อนมาทางด้านหลัง	52
2-16 ท่าที่ 2 ยืนอยู่หลังเก้าอี้พร้อมกับใช้มือทั้ง 2 ข้างเกาะพนักเก้าอี้.....	53
2-17 ท่าที่ 3 นั่งทำบนเก้าอี้ โดยเหยียดขาทั้ง 2 ข้างออกไปข้างหน้า	53
2-18 แสดงท่าทางการทำงานของผู้ทำผ้าวน ในการทำงานขั้นตอนการเรียงผ้า.....	55
2-19 แสดงโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่าง 3 องค์ประกอบ ซึ่งเป็นตัวกำหนดที่มี อิทธิพลของเหตุผลซึ่งกันและกัน.....	59
2-20 ความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวัง ในผลที่จะเกิดขึ้น.....	60
2-21 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังเกี่ยวกับ ผลที่จะเกิดขึ้น	61
2-22 รูปแบบในการพัฒนาและส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองของเบนดูรา.....	66

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
3-1 แบบแผนการทดลอง.....	81
3-2 มาตรวัดระดับความเจ็บปวดบริเวณหลังส่วนล่าง.....	89
3-3 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	96