

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเอาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลังต่อพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง และระดับความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง ของผู้รับงานมาทำที่บ้าน โดยทำการศึกษาในกลุ่มอาชีพทำผ้าวน อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ มีขั้นตอนและวิธีการดำเนินการศึกษาดังต่อไปนี้

1. รูปแบบการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. วิธีดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

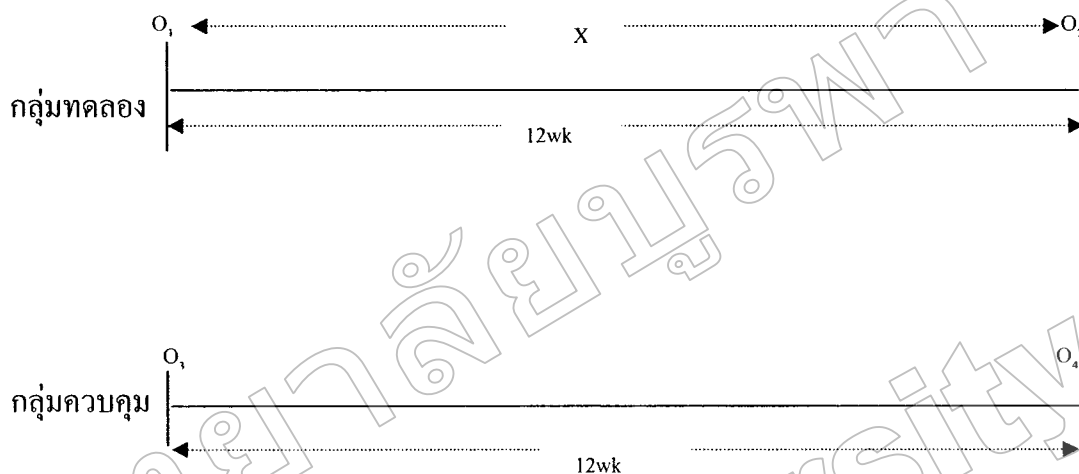
รูปแบบการวิจัย (Research Design)

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest-Posttest Control Group Designs) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษากเป็น กลุ่มทดลอง (Experimental Group) และกลุ่มควบคุม (Control Group) โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการฟื้นฟูสุขภาพหลังจากผู้วิจัย และกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับโปรแกรมการฟื้นฟูสุขภาพ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ซึ่งมีรูปแบบการวิจัย ดังนี้

กลุ่มทดลอง	O_1	$\xrightarrow{\quad X \quad}$	O_2
กลุ่มควบคุม	O_3	$\xrightarrow{\quad \quad \quad}$	O_4

- กำหนดให้ X = กิจกรรมตามโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง
- $O_1 O_3$ = การประเมินก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- $O_2 O_4$ = การประเมินหลังเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แบบแผนการทดลอง



ภาพที่ 3-1 แบบแผนการทดลอง

โดยกำหนดให้

- O_1, O_3 หมายถึง การประเมินก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลังในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวัง ผลลัพธ์ พฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ได้แก่ ทำท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง การบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง โดยการวัดแรงเหยียดหลัง และความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง
- O_2, O_4 หมายถึง การประเมินหลังเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลังในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวัง ผลลัพธ์ พฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ได้แก่ ทำท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง การบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง โดยการวัดแรงเหยียดหลัง และความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง
- X หมายถึง กิจกรรมเพื่อสร้างและพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ และพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง

ของผู้ทำฟัววน ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและกำหนดเป้าหมายร่วมกัน

กิจกรรมที่ 2 การสร้างและพัฒนารับรู้ความสามารถตนเอง โดยการให้ความรู้เกี่ยวกับ อาการปวดหลังส่วนล่าง สาเหตุ การดูแลตนเอง เพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ด้านท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง ด้านการบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง การสาธิตและการฝึกปฏิบัติตาม เกี่ยวกับท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง การบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง

กิจกรรมที่ 3 การส่งเสริมให้สมาชิกได้ปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ด้านการบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องอย่างต่อเนื่อง โดยการให้กลุ่มตัวอย่างได้ออกกายบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องร่วมกันทุกวัน ๆ ละ 30-45 นาที โดยมีแกนนำกลุ่มเป็นผู้คอยดูแลและสมาชิกกลุ่มผลักดันกันเป็นผู้นำบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง

กิจกรรมที่ 4 ติดตามเยี่ยมกลุ่มตัวอย่างที่บ้านเพื่อประเมินพฤติกรรมด้านท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง ร่วมแก้ไขปัญหาและอุปสรรคให้กำลังใจ และกระตุ้นเตือนให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา เป็นแรงงานนอกระบบ ประเภทผู้รับงานมาทำที่บ้านกลุ่มอาชีพทำฟัววน ในอำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ

กลุ่มตัวอย่าง เป็นแรงงานนอกระบบ ประเภทผู้รับงานมาทำที่บ้าน กลุ่มอาชีพทำฟัววน ในอำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ ที่มีคุณสมบัติดังนี้

1. เพศหญิง อายุระหว่าง 20 - 60 ปี
2. ประกอบอาชีพทำฟัววนอย่างต่อเนื่องและติดต่อกันนาน 6 เดือนขึ้นไป
3. ทำฟัววนทุกขั้นตอนตั้งแต่ ถัดผ้า เรียงผ้า เย็บผ้า และบรรจุ
4. มีอาการปวดหลังส่วนล่างนานเกิน 3 เดือน หรือมีอาการปวดกลับซ้ำ และไม่มีอาการรากประสาทถูกกดทับและการบาดเจ็บที่หลัง
5. มีความเจ็บปวดหลังส่วนล่างในระดับปานกลาง หรือตั้งแต่ 5 คะแนนขึ้นไป
6. ไม่มีโรคประจำตัวรุนแรงที่จะเป็นอุปสรรคต่อการวิจัย

7. ไม่มีปัญหาด้านการสื่อสาร
8. ไม่สับสนหรือ
9. ไม่เคยเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลังใด ๆ มาก่อน
10. ยินดีเข้าร่วมการวิจัย

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษารั้งนี้ ได้จากการคำนวณค่าผลผลิตที่เกิดจากสิ่งทดลอง (Effect Size) แล้วนำผลที่ได้มาเปิดตารางสำเร็จรูป (Statistical Power Table) ซึ่งค่าของผลที่เกิดจากสิ่งทดลอง คำนวณได้จากสูตร ดังนี้ (บุญใจ ศรีสถิตนรากร, 2544, หน้า 196)

$$ES = (M_e - M_c) / SD_c$$

เมื่อ ES คือ ผลที่เกิดจากสิ่งทดลอง

M_e คือ ค่าเฉลี่ยของตัวแปรของกลุ่มทดลอง

M_c คือ ค่าเฉลี่ยของตัวแปรของกลุ่มควบคุม

SD_c คือ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มควบคุม

การแปลผลค่า ES

ค่า ES มากกว่า .80 คือ ผลที่เกิดจากสิ่งทดลองสูงมาก

ค่า ES อยู่ระหว่าง .20 - .80 คือ ผลที่เกิดจากสิ่งทดลองสูงปานกลาง

ค่า ES น้อยกว่า .20 คือ ผลที่เกิดจากสิ่งทดลองต่ำ

ผลผลิตที่เกิดจากสิ่งทดลอง สำหรับคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษารั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยของ ร้อยเอกหญิง พรพรรณ พึ่งน้ำ (2542) ที่ศึกษาผลของโปรแกรม สุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเอง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ป่วย โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน พบว่าคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถในการมีพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลัง ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถในการมีพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลัง เท่ากับ 69.10 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.33 กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถในการมีพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลัง เท่ากับ 57.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.72 จึงนำค่าที่เกิดจากสิ่งทดลองมากำหนดหาขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

$$ES = (69.10 - 57.93) / 10.72 = 1.04$$

ผลผลิตที่เกิดจากสิ่งทดลอง (Effect Size) มีค่าเท่ากับ 1.04 ซึ่งมากกว่า .08 แสดงว่าผลที่เกิดจากการทดลองมีค่าอยู่ในระดับสูงมาก และเมื่อนำค่า Effect Size (ES) ที่คำนวณได้มาเปิดตาราง

Table 5-2 n to Detect d by t -test (From Cohen, J [1987]. Statistical Power Analysis for the Behavior Sciences [Rev.ed] Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Assoc.) โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ 95 เปอร์เซนต์ อำนาจการทดสอบที่ .80 ผลที่เกิดจากการทดลอง เท่ากับ 1 ทำให้ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 17 รายต่อกลุ่ม แต่เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการทดลองผู้วิจัยจึงได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็น 20 รายต่อกลุ่ม

วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากผู้ทำฟัววน ในอำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ ที่เป็นสมาชิกกลุ่มแม่บ้านหรือกลุ่มรัฐวิสาหกิจในชุมชนตามข้อมูลของเกษตรตำบลและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนด ซึ่งผลการคัดเลือกพบว่าผู้ทำฟัววนตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 7 หมู่บ้านดังนี้

1. กลุ่มทำฟัววน หมู่ 3 ตำบลในคลองบางปลากด มีจำนวนสมาชิก 18 คน
2. กลุ่มทำฟัววน หมู่ 4 ตำบลในคลองบางปลากด มีจำนวนสมาชิก 17 คน
3. กลุ่มทำฟัววน หมู่ 5 ตำบลในคลองบางปลากด มีจำนวนสมาชิก 36 คน
4. กลุ่มทำฟัววน หมู่ 7 ตำบลในคลองบางปลากด มีจำนวนสมาชิก 11 คน
5. กลุ่มทำฟัววน หมู่ 1 ตำบลแหลมฟ้าผ่า มีจำนวนสมาชิก 20 คน
6. กลุ่มทำฟัววน หมู่ 5 ตำบลแหลมฟ้าผ่า มีจำนวนสมาชิก 21 คน
7. กลุ่มทำฟัววน หมู่ 13 ตำบลแหลมฟ้าผ่า มีจำนวนสมาชิก 34 คน

หลังจากนั้นทำการเลือกหมู่บ้าน เพื่อแบ่งเป็นหมู่บ้านควบคุมและหมู่บ้านทดลองด้วยวิธีการจับฉลาก จากนั้นสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากหมู่บ้านทั้ง 2 แล้วนำมาจับคู่ (Match Paired) ให้ได้ 20 คู่ โดยให้แต่ละคู่มีลักษณะที่ใกล้เคียงกันในเรื่อง ต่อไปนี้

1. อายุของแต่ละคู่ ห่างกันไม่เกิน 5 ปี
2. ค่าดัชนีมวลกายของแต่ละคู่ต่างกันไม่เกิน 1 กิโลกรัมต่อตารางเมตร

ซึ่งการสุ่มกลุ่มตัวอย่างได้ผลดังนี้ กลุ่มทดลองได้แก่ กลุ่มทำฟัววน หมู่ 4 ตำบลในคลองบางปลากดและกลุ่มควบคุม ได้แก่ กลุ่มทำฟัววน หมู่ 13 ตำบลแหลมฟ้าผ่า เมื่อนำสมาชิกของทั้งสองหมู่บ้านมาจับคู่กัน เพื่อให้มีคุณลักษณะด้านอายุ และค่าดัชนีมวลกาย ที่ใกล้เคียงกัน พบว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่าง หมู่ 4 ตำบลในคลองบางปลากด มีจำนวนไม่เพียงพอ ผู้วิจัยจึงทำการจับฉลากหมู่บ้านเพิ่มอีก 1 หมู่บ้าน ซึ่งได้กลุ่มทำฟัววนหมู่ 1 ตำบลแหลมฟ้าผ่า จากนั้นจึงสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากหมู่บ้านทดลองได้แก่ กลุ่มทำฟัววน หมู่ 4 ตำบลในคลองบางปลากด และกลุ่มทำฟัววนหมู่ 1 ตำบลแหลมฟ้าผ่า ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย มาหมู่บ้านละ 10 ราย และสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากหมู่บ้าน

ควบคุม ได้แก่ กลุ่มทำฟ้าววน หมู่ 13 ตำบลแหลมฟ้าผ่า จำนวน 20 ราย แล้วนำมาจับคู่กับ จนได้กลุ่มตัวอย่างครบทั้ง 20 คู่

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1.1 โปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง สำหรับพัฒนาและส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ เพื่อให้ผู้ทำฟ้าววนเกิดพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ได้แก่ ทำางการทำงานที่ถูกต้อง การบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง และผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเมื่อผู้ทำฟ้าววนได้มีการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง และความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง ซึ่งผู้วิจัยสร้างจากการ ศึกษา เอกสาร และ ทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง ร่วมกับกระบวนการกลุ่ม มาใช้ในการจัดโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและกำหนดเป้าหมายร่วมกัน

- ผู้วิจัยและสมาชิกแนะนำตัว
- สมาชิกเล่าประสบการณ์ปวดหลังส่วนล่างของตนเองในด้าน อาการปวดหลังส่วนล่าง ระดับความเจ็บปวด การดูแลตนเอง ผลกระทบต่อตนเองและครอบครัว
- สมาชิกร่วมกันสรุปอาการปวดหลังส่วนล่าง ระดับความเจ็บปวด การดูแลตนเอง และผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเองและครอบครัว
- สมาชิกทุกคนกำหนดเป้าหมายของตนเอง และเป้าหมายของกลุ่ม เพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง

กิจกรรมที่ 2 การสร้างและพัฒนารับรู้ความสามารถตนเองของผู้ทำฟ้าววน

ประกอบด้วย

2.1. การสร้างประสบการณ์ตรง

- 2.1.1 ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่าง การปฏิบัติตัวและการดูแลตนเอง ด้านทำางการทำงานที่ถูกต้อง การบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง
- 2.1.2 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย สาธิต ทำางการทำงานที่ถูกต้อง การบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง

2.1.3 สมาชิกทดลองฝึกปฏิบัติทำางการทำงานที่ถูกต้อง การบริหารกล้ำเนื้อ
หลังและหน้าท้อง เพื่อให้เกิดทักษะและความมั่นใจ

2.1.4 แจกคู่มือการดูแลตนเองเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างสำหรับผู้ทำาผ่าน
เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลตนเองที่บ้าน และแจกสมุดบันทึกพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลัง
ส่วนล่างให้แก่สมาชิก สำหรับบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างของ
ตนเอง โดยผู้วิจัยอธิบายวิธีการบันทึก พร้อมทั้งให้สมาชิกนำาคิดตัวมาด้วยทุกครั้งเข้าร่วมกิจกรรม

2.2 การได้เห็นประสบการณ์จากผู้อื่น

2.2.1 เชิญตัวแบบซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์เกี่ยวกับอาการปวดหลังจากการทำงาน
และปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง จนอาการปวดหลังส่วนล่างลดลง มาเล่า
ประสบการณ์ให้สมาชิกได้รับฟัง

2.2.2 เปิดโอกาสให้สมาชิกได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับตัวแบบ

2.2.3 ผู้วิจัย ตัวแบบและสมาชิกร่วมกันสรุปผลการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อ
นำาแนวทางที่ได้ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสมาชิกแต่ละคน

2.3. การชักจูงและโน้มน้าวให้สมาชิกปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลัง ส่วนล่าง

2.4. การกระตุ้นทางอารมณ์ เพื่อให้เกิดความรู้สึว่าตนเองมีคุณค่า และสามารถ
ปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างได้เหมือนคนอื่น

กิจกรรมที่ 3 การส่งเสริมให้สมาชิกได้ปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วน
ล่าง ด้านการบริหารกล้ำเนื้อหลังและหน้าท้องอย่างต่อเนื่อง โดย

- คัดเลือกสมาชิก จำนวน 3 - 4 คนเป็นแกนนำากลุ่ม จัดกิจกรรมบริหารกล้ำเนื้อ
หลังและหน้าท้อง

- สมาชิกทุกคนออกกายบริหารกล้ำเนื้อหลังและหน้าท้อง ครั้งละ 30 - 45 นาที
ในช่วงเย็นเป็นประจำทุกวัน โดยกำหนดให้สมาชิกทุกคนได้หมุนเวียนกันเป็นผู้นำาออกกายบริหาร
กล้ำเนื้อหลังและหน้าท้อง

กิจกรรมที่ 4 การสนับสนุนให้สมาชิกมีการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลัง
ส่วนล่างอย่างถูกต้องและเหมาะสม ประกอบด้วย

4.1 ผู้วิจัยติดตามเยี่ยมสมาชิกที่บ้าน เพื่อ

4.1.1 ประเมินสภาพการทำงานและการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลัง
ส่วนล่าง ด้านท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง ด้วยการสัมภาษณ์และสังเกต

4.1.2 เปิดโอกาสให้สมาชิกได้เล่าถึงปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรม

เพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง

4.1.3 สมาชิก ผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัย ร่วมกันหาแนวทางในการแก้ไขปัญาและอุปสรรคที่พบ

4.1.4 ให้คำแนะนำและให้กำลังใจ เพื่อกระตุ้นให้ผู้ทำฟ้วนปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

4.1.5 ผู้วิจัย และผู้ช่วยวิจัย กล่าวชื่นชมสมาชิก ที่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างได้เหมาะสม และให้กำลังใจเพื่อให้ปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างต่อไป ส่วนสมาชิกที่ยังไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างได้ ให้คำแนะนำเพิ่มเติม และให้กำลังใจ ไม่ให้ย่อท้อหรือเบื่อก่อนหน้าที่จะปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

2.1 แบบสัมภาษณ์ เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย

2.1.1 ข้อมูลบุคคล ได้แก่ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต การออกกำลังกาย

2.1.2 ข้อมูลการประกอบอาชีพทำฟ้วน ได้แก่ ระยะเวลาที่ทำฟ้วน จำนวนวันที่ทำฟ้วนใน 1 สัปดาห์ และจำนวนชั่วโมงที่ทำฟ้วนใน 1 วัน

2.1.3 ข้อมูลอาการปวดหลังส่วนล่าง ประกอบด้วย อาการปวดหลังส่วนล่าง ลักษณะอาการปวดหลังส่วนล่าง ความถี่ที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างใน 1 สัปดาห์ และการดูแลตนเองเมื่อมีอาการปวดหลังส่วนล่าง โดยตอบ 1 ครั้ง เฉพาะก่อนการทดลอง จำนวน 15 ข้อ ซึ่งเป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ

2.1.4 ประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากการทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็นการถามเพื่อแสดงถึงเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของผู้ทำฟ้วนในการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ได้แก่ ทำางการทำงานที่ถูกต้อง การบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง ลักษณะของคำถามเป็นแบบปลายปิดโดยถามเกี่ยวกับระดับความมั่นใจในการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ได้แก่ ทำางการทำงานที่ถูกต้อง การบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 18 ข้อ ซึ่งมีความหมายในทางบวกทั้งหมด (Positive Statement) การให้คะแนนรายข้อขึ้นอยู่กับระดับการรับรู้ของผู้ทำฟ้วน ซึ่งมี 5 ระดับ ดังนี้

ระดับการรับรู้ความสามารถ
ทำได้แน่นอน

การให้คะแนนรายข้อ

ทำได้	4
ไม่แน่ใจ	3
ทำไม่ได้	2
ทำไม่ได้แน่นอน	1

ผู้วิจัยนำคะแนนหมวดการรับรู้ความสามารถตนเองในการมีพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ซึ่งมีจำนวน 18 ข้อ มาแบ่งเป็น 3 ระดับ โดยใช้แบบอิงเกณฑ์ ประยุกต์จากหลักเกณฑ์และวิธีการประเมินผลการศึกษาของ เสรี สาขโรจน์ (2537) คือ

การรับรู้ความสามารถตนเองระดับสูง = คะแนน > ร้อยละ 80

การรับรู้ความสามารถตนเองระดับปานกลาง = คะแนนระหว่างร้อยละ 60 ถึง ร้อยละ 80

การรับรู้ความสามารถตนเองระดับต่ำ = คะแนน < ร้อยละ 60

2.1.5 ประเมินความคาดหวังผลลัพธ์ของการมีพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง เป็นแบบสัมพัทธ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คำถามแสดงถึงความเชื่อของผู้ทำฟัวนเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้นต่อตนเอง ภายหลังการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ได้แก่ ทำางการทำงานที่ถูกต้อง การบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง ลักษณะของคำถามเป็นแบบปลายปิด ที่มีความหมายทั้งทางบวกและทางลบ จำนวนรวมทั้งสิ้น 20 ข้อ โดยมีความหมายทางบวก (Positive Statement) จำนวน 18 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 1, - 17, 20 และความหมายทางลบ (Negative Statement) จำนวน 2 ข้อ ได้แก่ ข้อที่ 18, 19 การให้คะแนนรายข้อขึ้นอยู่กับระดับความคาดหวังผลลัพธ์ของผู้ทำฟัวน ซึ่งมี 5 ระดับ ดังนี้

ระดับความคาดหวังผลลัพธ์	การให้คะแนนรายข้อ	
	ด้านบวก	ด้านลบ
มากที่สุด	5	1
มาก	4	2
ปานกลาง	3	3
น้อย	2	4
น้อยที่สุด	1	5

ผู้วิจัยนำคะแนนหมวดความคาดหวังผลลัพธ์ ซึ่งมีจำนวน 20 ข้อ มาแบ่งระดับคะแนน เป็น 3 ระดับ คือ

ความคาดหวังผลลัพธ์ระดับสูง = คะแนน > ร้อยละ 80

ความคาดหวังผลลัพธ์ระดับปานกลาง = คะแนนระหว่างร้อยละ 60 ถึง ร้อยละ 80

ความคาดหวังผลลัพธ์ระดับต่ำ = คะแนน < ร้อยละ 60

2.1.6 ประเมินพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากการทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คำถามแสดงถึงความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ทำฟัวน ลักษณะของคำถามเป็นแบบปลายปิด จำนวนรวมทั้งสิ้น 20 ข้อ ประกอบด้วย

2.1.6.1 ทำทางการทำงานที่ถูกต้อง จำนวน 15 ข้อ

2.1.6.2 การบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง จำนวน 5 ข้อ

การให้คะแนนรายข้อขึ้นอยู่กับความระดับความถี่ของการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ซึ่งมี 4 ระดับ ดังนี้

ระดับพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง	คะแนนรายข้อ
ปฏิบัติสม่ำเสมอ	4
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	3
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	2
ไม่เคยปฏิบัติ	1

ผู้วิจัยนำคะแนนหมวดพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ด้านทำทางการทำงานที่ถูกต้อง ด้านการบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง ซึ่งมีจำนวน 20 ข้อ มาแบ่งระดับคะแนน เป็น 3 ระดับ คือ

การปฏิบัติอยู่ในระดับดี = คะแนน > ร้อยละ 80

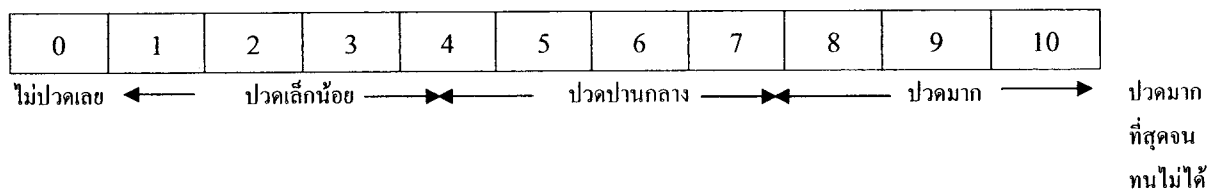
การปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง = คะแนนระหว่างร้อยละ 60 ถึง ร้อยละ 80

การปฏิบัติอยู่ในระดับต่ำ = คะแนน < ร้อยละ 60

2.1.7 เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินสุขภาพหลัง (สมรรถภาพหลัง) ได้แก่

2.1.7.1 เครื่องวัดแรงหลัง (Back Dynamometer) ซึ่งเป็นเครื่องวัดแรงเหยียดหลังขณะออกแรงอยู่กับที่มีหน่วยวัดเป็นกิโลกรัม ที่ผ่านการสอบเทียบมาตรฐานทุก 6 เดือน และมีการปรับตั้งค่าก่อนการทดสอบทุกครั้ง

2.1.7.2 มาตรวัดระดับความเจ็บปวดบริเวณหลังส่วนล่าง ซึ่งเป็นมาตรวัดความเจ็บปวดแบบตารางตัวเลข 11 ระดับคะแนน (11 Point Box Scale, BS - 11) ที่มีลักษณะเป็นตารางสี่เหลี่ยมจัตุรัส ขนาด 1x1 เซนติเมตร เรียงติดต่อกันในแนวนอนจำนวน 1 ช่อง ภายในช่องมีตัวเลข 1- 10 ด้านซ้ายมือสุด มีค่าคะแนน = 0 ซึ่งหมายถึง ไม่ปวดเลย ตรงกลาง มีค่าคะแนน = 5 ซึ่งหมายถึง ปวดปานกลาง และด้านขวามือสุด มีค่าคะแนน = 10 ซึ่งหมายถึง ปวดมากที่สุดจนทนไม่ได้ มาใช้เป็นมาตรวัดเพื่อให้ผู้ทำฟัวนประเมินระดับความเจ็บปวดบริเวณหลังส่วนล่างด้วยตนเอง



ภาพที่ 3-2 มาตรฐานระดับความเจ็บปวดบริเวณหลังส่วนล่าง

2.1.8. อุปกรณ์ที่ใช้ประเมินสภาวะร่างกาย ได้แก่

2.1.8.1 เครื่องมือประเมินดัชนีมวลกาย ประกอบด้วย เครื่องชั่งน้ำหนักแบบสปริง ที่ผ่านการทดสอบมาตรฐานทุก 6 เดือน และมีการปรับเข็มไปที่ศูนย์ก่อนการวัดทุกครั้ง มีหน่วยวัดเป็นกิโลกรัม และสายวัด ใช้สำหรับวัดส่วนสูงมีหน่วยวัดเป็นเซนติเมตร

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. แบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์ ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลการประกอบอาชีพทำฟาร์ม ข้อมูลอาการปวดหลังส่วนล่าง การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ และพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ด้านท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง ด้านการบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง และระดับความเจ็บปวดหลังส่วนล่างที่สร้างขึ้น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นไปรับการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านประกอบด้วย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคกระดูกและข้อ 1 ท่าน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอาชีวอนามัย 1 ท่าน นักการยศาสตร์ 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านปวดหลังส่วนล่าง 1 ท่าน และพยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์ด้านอาชีวอนามัย 1 ท่าน (ดังรายนามในภาคผนวก ก) โดยผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาความเที่ยงตรง ความครอบคลุมของเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษา หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไข ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้ทำฟาร์มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างมากที่สุดโดยการสุ่มอย่างง่าย ได้กลุ่มทำฟาร์ม หมู่ 5 ตำบลในคลองบางปลากด อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความชัดเจน ความเข้าใจในคำถาม และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์รายข้อ และหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง เท่ากับ .80 ค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความคาดหวังผลลัพธ์ เท่ากับ .88 และค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง เท่ากับ

2. โปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง คู่มือการดูแลตนเองเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง แบบบันทึกพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ได้แก่ ทำางการทำงานที่ถูกต้อง การบริหาร กล้าม เนื้อหลังและหน้าท้อง และแบบสังเกตทำางการทำงานของผู้ทำ้าวน ผู้วิจัยนำไปตรวจสอบ ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงจำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย แพทย์ผู้ เชี่ยว ชาญด้านโรคกระดูกและข้อ 1 ท่าน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านอาชีวอนามัย 1 ท่าน นักการยศาสตร์ 1 ท่าน อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านปวดหลังส่วนล่าง 1 ท่านและพยาบาลวิชาชีพที่มี ประสบการณ์ด้านอาชีวอนามัย 1 ท่าน (ดังรายนามในภาคผนวก ก) เพื่อพิจารณาความถูกต้อง ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ และการจัดลำดับของเนื้อหา หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะมา พิจารณาและปรับปรุงแก้ไข แล้วนำไปทดลองใช้กับผู้ทำ้าวนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 ราย เพื่อทดสอบและประเมินประสิทธิภาพในการนำไปใช้จริง

3. เครื่องชั่งน้ำหนักแบบสปริง เป็นเครื่องชั่งน้ำหนักที่ผ่านการทดสอบมาตรฐานมาจาก บริษัทผู้ผลิตแล้ว และมีการตรวจสอบความเป็นมาตรฐานของเครื่องมือ (Calibrate) ก่อนนำมาใช้

4. สายวัด มีการตรวจสอบความเป็นมาตรฐานของสายวัดก่อนนำไปใช้

5. เครื่องวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง ซึ่งเป็นเครื่องวัดแรงเหยียดหลัง ที่ผ่าน การทดสอบมาตรฐานมาจากบริษัทผู้ผลิตแล้ว และมีการตรวจสอบความเป็นมาตรฐานของ เครื่องมือ (Calibrate) ก่อนนำมาใช้งาน

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยขอหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงนายอำเภอ พระสมุทรเจดีย์ เพื่อข้แจงวัตถุประสงค์ ขออนุญาตทดสอบเครื่องมือ และขออนุญาตดำเนินการวิจัย
2. เมื่อได้รับอนุญาตให้ดำเนินการทดสอบเครื่องมือ และดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยเข้าพบ ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข หัวหน้าสถานีนามัย และหัวหน้ากลุ่มทำ้าวน ของตำบลที่จะ ทำการศึกษาเพื่อข้แจงรายละเอียด และขอความร่วมมือในการทดสอบเครื่องมือและดำเนินการวิจัย
3. ฝึกอบรมผู้ช่วยวิจัยโดยข้แจงวัตถุประสงค์ ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง เทคนิคและขั้นตอน ในการดำเนินงานตามโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง การเก็บข้อมูล การประเมิน การบันทึกข้อมูล ให้ เข้าใจในแนวทางเดียวกัน

การทดลอง

การทดลองเป็นการศึกษาผลของโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง ต่อพฤติกรรมเพื่อลดอาการ ปวดหลังส่วนล่าง ด้านทำางการทำงานที่ถูกต้อง ด้านการบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังและระดับความเจ็บปวดหลังส่วนล่างของผู้ทำฟ้าวาน ที่สร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1997) โดยอาศัยการสนับสนุน 4 ประการ ซึ่งประกอบด้วย การสร้างประสบการณ์ความสำเร็จด้วยตนเอง โดยการสาธิตและฝึกปฏิบัติตาม ด้านท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง ด้านการบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง การได้เห็นประสบการณ์ความสำเร็จจากบุคคลอื่น การพูดชื่นชม ให้กำลังใจ และการกระตุ้นทางอารมณ์ เพื่อให้เกิดการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ซึ่งการส่งเสริมและพัฒนาให้ผู้ทำฟ้าวานมีการรับรู้ความสามารถตนเอง และพัฒนาความสามารถของตนเอง จะทำให้ผู้ทำฟ้าวานเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถ และเมื่อได้มีการคาดหวังผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น จากการกระทำพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างแล้ว ย่อมทำให้ผู้ทำฟ้าวานเกิดการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างขึ้น และเมื่อมีการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ก็จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อหลังและหน้าท้องของผู้ทำฟ้าวานแข็งแรงขึ้น มีความทนทานและความยืดหยุ่นเพิ่มมากขึ้น จะสามารถช่วยลดอาการปวดหลังส่วนล่างลงได้ ซึ่งรายละเอียดของการทดลองมีดังนี้

กลุ่มควบคุม

สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย พบกลุ่มควบคุมเป็นรายบุคคลครั้งแรกที่บ้านของผู้ทำฟ้าวาน เพื่อแนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย และการพิทักษ์สิทธิ์ จากนั้นให้กลุ่มควบคุม ลงชื่อยินยอมเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัย ผู้ทำฟ้าวานตอบแบบสัมภาษณ์ด้านข้อมูลทั่วไป ข้อมูลการประกอบอาชีพทำฟ้าวาน ข้อมูลอาการปวดหลังส่วนล่าง ด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ และพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ได้แก่ ท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง การบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง และระดับความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง และทำการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง โดยการวัดแรงเหยียดหลัง ด้วยเครื่อง Back Dynamometer หลังจากนั้นผู้วิจัยแจ้งผลการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง และให้คำแนะนำพร้อมทั้งนัดหมายกลุ่มควบคุม เพื่อพบกันอีกครั้งที่ 2 ซึ่งเว้นระยะห่างจากครั้งที่ 1 เป็นเวลา 11 สัปดาห์

สัปดาห์ที่ 12 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย พบกลุ่มควบคุมที่บ้านเป็นรายบุคคล ครั้งที่ 2 โดยให้กลุ่มควบคุมตอบแบบสัมภาษณ์ชุดเดิม ยกเว้นด้านข้อมูลทั่วไป และทำการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง ครั้งที่ 2 แจ้งผลการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง ให้คำแนะนำและยุติการวิจัย

กลุ่มทดลอง

เพื่อความเหมาะสมในการดำเนินกิจกรรมตาม โปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลังเพื่อลดอาการ

ปวดหลังส่วนล่าง ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มทดลองเป็น 2 กลุ่มย่อย โดยมีสมาชิกกลุ่มละ 10 คน และดำเนินกิจกรรม ดังนี้

- กลุ่มที่ 1 ดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลังเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ที่บ้านหัวหน้ำกลุ่มผู้ทำฝ้ายน หมู่ 4 ตำบลในคลองบางปลากด วันจันทร์ วันอังคาร และวันพุธ
- กลุ่มที่ 2 ดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลังเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ที่บ้านอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ 1 ตำบลแหลมฟ้าผ่า วันพฤหัสบดี วันศุกร์ และวันเสาร์

ผู้วิจัย ผู้ช่วยวิจัย แนะนำตัว เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย และการพิทักษ์สิทธิ์ จากนั้นให้กลุ่มทดลองลงชื่อยินยอมเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัย สมาชิกตอบแบบสัมภาษณ์ ประเมินความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง และทำการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง แจ้งผลการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง หลังจากนั้นผู้วิจัยเริ่มดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลังเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง โดยใช้เวลา 45-60 นาที ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 (จัดกิจกรรมกลุ่ม 3 วันติดต่อกัน)

วันที่ 1

กิจกรรมที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและกำหนดเป้าหมายร่วมกัน

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่าง พูดคุยสร้างสัมพันธภาพ และสอบถามอาการปวดหลังของสมาชิกพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับความเจ็บปวดหลังส่วนล่างของตนเองในด้านอาการปวดหลัง ระดับความเจ็บปวด ผลกระทบทั้งต่อตนเองและครอบครัว
2. ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างร่วมกันสรุปอาการปวดหลัง ระดับความเจ็บปวด และผลกระทบที่เกิดขึ้นทั้งต่อตนเองและครอบครัว ของทุกคนในกลุ่ม
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันกำหนดแนวทางในการแก้ไขและลดความรุนแรงอาการปวดหลังส่วนล่างที่เกิดขึ้น โดยให้กลุ่มตัวอย่างตั้งเป้าหมายของตนเองและกลุ่มในการฟื้นฟูสุขภาพหลังเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง

กิจกรรมที่ 2 การสร้างและพัฒนารับรู้ความสามารถตนเองของผู้ทำฝ้ายน ประกอบด้วย

การสร้างประสบการณ์ตรง

1. ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่าง ในด้าน สาเหตุ อาการ การปฏิบัติตัว และการดูแลตนเอง เพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ประโยชน์ของการทำงานด้วยท่าทางที่ถูกต้อง การบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อระหว่างทำงาน

2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย สาทิต ทำางการทำงานที่ถูกต้อง การบริหารกล้ำเนื้อหลังและหน้าท้อง และทำ่อนคลายกล้ำเนื้อระหว่างทำงาน

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกปฏิบัติ ทำางการทำงานที่ถูกต้อง ได้แก่ การนั่งที่ถูกต้อง การบริหารกล้ำเนื้อหลังและหน้าท้องและการทำ่อนคลายกล้ำเนื้อระหว่างทำงาน เพื่อให้ผู้ทำ่าวนเกิดทักษะและความมั่นใจในการปฏิบัติ

4. ผู้วิจัย กล่าวชมเชย ให้กำลังใจ เพื่อเสริมแรงบวกให้กลุ่มตัวอย่าง ในการฝึกปฏิบัติ ทำางการทำงานที่ถูกต้อง การบริหารกล้ำเนื้อหลังและหน้าท้อง และการทำ่อนคลายกล้ำเนื้อระหว่างทำงาน

5. ผู้วิจัยแจกคู่มือการดูแลตนเองเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างสำหรับผู้ทำ่าวน เพื่อให้ผู้ทำ่าวนสามารถกลับไปทบทวนความรู้เรื่องและเป็นแนวทางในการดูแลตนเองที่บ้าน

6. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ให้แก่กลุ่มตัวอย่าง สำหรับบันทึกการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ด้านทำางการทำงาน ด้านการบริหารกล้ำเนื้อหลังและหน้าท้อง การทำ่อนคลายกล้ำเนื้อระหว่างทำงาน โดยผู้วิจัยอธิบายวิธีการบันทึก พร้อมให้กลุ่มตัวอย่างได้ทดลองบันทึกตาม และให้สมาชิกนำติดตัวมาด้วยทุกครั้ง ที่เข้าร่วมกิจกรรม

7. ผู้วิจัยทบทวนความรู้ และสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ซักถาม และนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

วันที่ 2

กิจกรรมที่ 2 การสร้างและพัฒนารับรู้ความสามารถตนเองของผู้ทำ่าวน (ต่อ)
ประกอบด้วย

การได้เห็นประสบการณ์จากผู้อื่น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่าง พุดคุย สร้างความคุ้นเคย ทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว ประเมินการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างจากสมุดบันทึกพฤติกรรม และสอบถามปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง

2. ผู้วิจัยแนะนำตัวแบบ ที่เป็นบุคคลให้แก่กลุ่มตัวอย่าง ในฐานะผู้มีประสบการณ์เกี่ยวกับอาการปวดหลังส่วนล่าง ที่สามารถดูแลตนเองและปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ด้วยการบริหารร่างกาย จนอาการปวดหลังส่วนล่างทุเลาลง มาเล่าประสบการณ์

3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างพุดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับตัวแบบ

4. ตัวแบบสาธิตวิธีการบริหารกล้ำเนื้อหลังและหน้าท้องให้กับกลุ่มตัวอย่าง และให้

กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตาม

5. ผู้วิจัย กล่าวชื่นชม และให้กำลังใจ เพื่อเสริมแรงบวกให้กลุ่มตัวอย่าง ในการฝึกปฏิบัติการบริหารกลั่นเนื้อหลังและหน้าท้อง

6. ผู้วิจัย ตัวแบบและผู้ช่วยวิจัย กระตุ้นอารมณ์กลุ่มตัวอย่างให้เกิดการรับรู้ความสามารถตนเอง และให้เกิดความมั่นใจว่าสามารถปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างได้ เช่นเดียวกับตัวแบบ

7. ผู้วิจัย ทบทวนความรู้ และสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ซักถาม และนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

วันที่ 3

กิจกรรมที่ 3 การสร้างและพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองของผู้ทำผ่านความคาดหวังผลลัพธ์และการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ซึ่งประกอบด้วย

1. ผู้วิจัย กล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่าง พุดคุย ทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว ประเมินการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างจากสมุดบันทึกพฤติกรรม สอบถามปัญหาและอุปสรรคในการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง

2. ผู้วิจัย เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างร่วมกันเสนอแนวทาง หรือวิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคให้แก่กลุ่มตัวอย่างที่ไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างได้ กลุ่มร่วมกันให้กำลังใจ และกระตุ้นให้ผู้ที่ไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างได้ปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างต่อไป

3. กลุ่มตัวอย่าง ฝึกปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ด้านท่าทางการทำงาน ที่ถูกต้อง การบริหารกลั่นเนื้อหลังและหน้าท้อง และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อระหว่างทำงาน ร่วมกับ ผู้วิจัยและตัวแบบ

4. ผู้วิจัย กล่าวชื่นชม และให้กำลังใจ เพื่อเสริมแรงบวกให้กลุ่มตัวอย่าง ในการฝึกปฏิบัติท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง การบริหารกลั่นเนื้อหลังและหน้าท้อง และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ระหว่างทำงานต่อไป

5. ผู้วิจัย ทบทวนสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

6. ผู้วิจัย เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกแกนนำกลุ่ม เพื่อเป็นผู้นำกลุ่ม ในการส่งเสริมและสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างได้มีปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ด้านการบริหารกลั่นเนื้อหลังและหน้าท้อง อย่างต่อเนื่อง

7. ผู้วิจัย แกนนำกลุ่ม และกลุ่มตัวอย่าง ร่วมกันวางแผนแนวทางในการส่งเสริมและสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างได้มีการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ด้านการบริหาร

กล้ำเนื้อหลังและหน้าท้อง เป็นประจำทุกวัน

8. ผู้วิจัยส่งเสริมและสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนได้มีการพัฒนาทักษะ และ ศักยภาพของตนเอง โดยการให้กลุ่มตัวอย่างหมุนเวียนกันเป็นผู้นำบริหารกล้ำเนื้อหลังและ หน้าท้อง

9. ผู้วิจัย แกนนำกลุ่ม และกลุ่มตัวอย่าง นัดหมาย สถานที่ เวลา ในการบริหารกล้ำเนื้อ หลังและหน้าท้องร่วมกัน

สัปดาห์ที่ 2 -12

กลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 10 คน บริหารกล้ำเนื้อหลังและหน้าท้อง ร่วมกัน วัน ๆ ละ 30 - 45 นาที โดยมีผู้นำกลุ่มคอยดูแล และมอบหมายให้กลุ่มตัวอย่างหมุนเวียนกันเป็นผู้นำบริหารกล้ำเนื้อ หลังและหน้าท้อง

สัปดาห์ที่ 5 และ 9

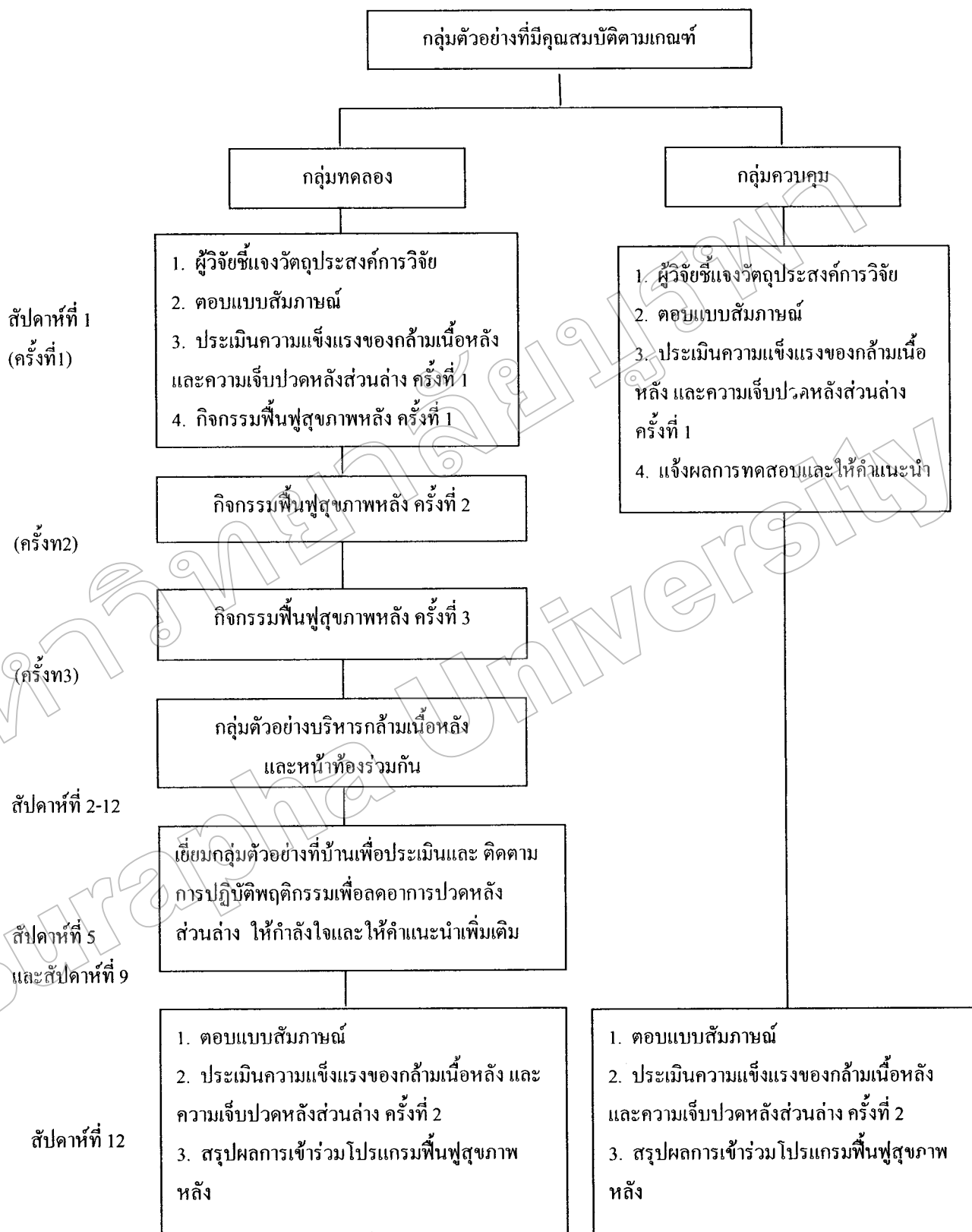
กิจกรรมที่ 4 การสนับสนุนและส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างได้ปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลด อาการปวดหลังส่วนล่างอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง ซึ่งประกอบด้วย

ผู้วิจัยติดตามเยี่ยมสมาชิกที่บ้าน เพื่อ

1. ประเมินสภาพการทำงานและการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ด้านท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรมด้านท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง
2. ติดตามการปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ด้านการบริหาร กล้ำเนื้อหลังและหน้าท้อง การผ่อนคลายกล้ำเนื้อ ระหว่างทำงาน
3. ให้คำแนะนำเพิ่มเติม ให้กำลังใจ และกระตุ้นเตือนให้กลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติ พฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่างอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

สัปดาห์ที่ 12

ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย พบกลุ่มตัวอย่างที่บ้านผู้นำกลุ่มผ่าน หมู่ 4 ตำบลในคลองบาง ปลาดุกและบ้านผู้นำกลุ่มผ่าน หมู่ 1 ตำบลแหลมฟ้าผ่า เพื่อตอบแบบสัมภาษณ์ และประเมิน การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ พฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง และทำการทดสอบความแข็งแรงของกล้ำเนื้อหลัง ครั้งที่ 2 ผู้วิจัยแจ้ง ผลการทดสอบความแข็งแรงของกล้ำเนื้อหลัง ให้คำแนะนำ พร้อมทั้งมอบของที่ระลึกให้สมาชิก ทุกคนเพื่อเป็นกำลังใจและสิ่งกระตุ้นเตือนให้สมาชิกปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลัง ส่วนล่างต่อไป และยุติการวิจัย



ภาพที่ 3-3 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อรวบรวมข้อมูลได้ครบตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ลงรหัสและวิเคราะห์ผล ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปการวิเคราะห์ทางสังคมศาสตร์ (Statistical Package for the Social Sciences for Windows) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลการประกอบอาชีพทำฟาร์ม อาการปวดหลังส่วนล่างและการดูแล โดยนำมาแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์ข้อมูลระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ พฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ด้านท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง ด้านการบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง และระดับความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง โดยนำมาแจกแจงความถี่ และร้อยละ
3. วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ พฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ด้านท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง ด้านการบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง และระดับความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง ของกลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง และหลังเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง ภายในกลุ่มทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที (Dependence t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05
4. วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ พฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ด้านท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง ด้านการบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง และระดับความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง ของกลุ่มตัวอย่างในระยะหลังเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบค่าที (Independence t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05
5. การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมที่คาดว่าจะมีอิทธิพลต่อคะแนนเฉลี่ย การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลลัพธ์ พฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดหลังส่วนล่าง ด้านท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง ด้านการบริหารกล้ามเนื้อหลังและหน้าท้อง ความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลัง และระดับความเจ็บปวดหลังส่วนล่าง ของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพหลัง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ ANCOVA