

ชมลรรค กองอรรถ 2555: ประสิทธิภาพรูปแบบการฝึกอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุโดยใช้  
ภูมิปัญญาไทยเพื่อป้องกันและลดอาการปวดกล้ามเนื้อ ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
(สุขศึกษา) สาขาสุขศึกษา ภาควิชาพลศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:  
รองศาสตราจารย์สุวัฒน์ ชีรเวชเจริญชัย, วท.ม. 127 หน้า

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของรูปแบบ  
การฝึกอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาไทยเพื่อป้องกันและลดอาการปวดกล้ามเนื้อ  
โดยเปรียบเทียบผลของการใช้รูปแบบการฝึกอบรมนี้ก่อนและหลังการฝึกอบรมต่อ ความรู้  
ทัศนคติ ความเชื่ออำนาจในตนเองและพฤติกรรมในการดูแลผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาไทย โดยศึกษา  
จากประชากรซึ่งเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของศูนย์เยาวชนบางเขนจำนวน 15 คน โดยการ  
สุ่มแบบเฉพาะเจาะจงให้ได้รับรูปแบบการฝึกอบรม 4 ครั้งเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับ  
การนวดไทย การประคบและอบสมุนไพร ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง หลังการ  
ทดลองและหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นรูปแบบการฝึกอบรมผู้ดูแล  
ผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาไทยเพื่อป้องกันและลดอาการปวดกล้ามเนื้อ แบบสังเกตความรู้ทักษะ  
และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการ  
วิเคราะห์ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติทดสอบวิลคอกซัน ไชน  
แรนค์เทส (Wilcoxon Signed Ranks test)

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง 1) กลุ่มประชากรมีพฤติกรรมในการดูแลผู้สูงอายุ  
โดยใช้ภูมิปัญญาไทยเพื่อป้องกันและลดอาการปวดกล้ามเนื้อในระดับดี 2) คะแนนเฉลี่ยด้าน  
ความรู้ ทัศนคติ ความเชื่ออำนาจในตนเองและพฤติกรรมในการดูแลผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาไทย  
เพื่อป้องกันและลดอาการปวดกล้ามเนื้อสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  
ระดับ 0.01 3) หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ กลุ่มประชากรมีพฤติกรรมในการดูแลผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิ  
ปัญญาไทยเพื่อป้องกันและลดอาการปวดกล้ามเนื้อในระดับดีและมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้  
ทัศนคติ ความเชื่ออำนาจในตนเองในการดูแลผู้สูงอายุโดยใช้ภูมิปัญญาไทยเพื่อป้องกันและลด  
อาการปวดกล้ามเนื้อสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01