

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ประเภทการสำรวจ (Survey study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริหารกล้ามเนื้อหลังของผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง จากแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้ป่วยที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง ที่มารับบริการนวดแผนไทยในศูนย์ส่งเสริมสุขภาพแผนไทย สถาบันการแพทย์แผนไทย จำนวน 106 คน โดยเก็บแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 150 คน ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างปฏิเสธการตอบแบบสอบถามจำนวน 19 คน ตอบแบบสอบถามไม่สมบูรณ์จำนวน 11 คน และยกเลิกการตอบแบบสอบถามในระหว่างการตอบแบบสอบถามจำนวน 14 คน นำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในรูปตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลด้านปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ ลักษณะงานที่ทำ การศึกษา รายได้ และระยะเวลาการปวดหลัง ของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง การได้รับการด้านการป้องกันอาการปวดหลัง และพฤติกรรมการบริหารกล้ามเนื้อหลัง ของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริหารกล้ามเนื้อของตัวอย่าง

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง การได้รับการด้านการป้องกันอาการปวดหลัง กับพฤติกรรมการบริหารกล้ามเนื้อหลัง ของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลด้านปัจจัยส่วนบุคคล

ตารางที่ 4.1

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (N =106)	ร้อยละ (100.0)
1. เพศ		
ชาย	31	29.2
หญิง	75	70.8
2. อายุ		
27-39 ปี	30	28.3
40-52 ปี	43	40.6
53-65 ปี	33	31.1
\bar{x} = 46.4, S.D. = 11.1, Min = 27, Max = 65		
3. สถานภาพสมรส		
โสด/ม้าย/หย่า/แยก	55	51.9
สมรส	51	48.1
4. การศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	30	28.3
ปริญญาตรีขึ้นไป	76	71.7
5. อาชีพ		
รับราชการ	58	54.7
ไม่รับราชการ	48	45.3
6. ลักษณะงานที่ทำ		
ก้ม ๆ เงย ๆ	22	20.8
นั่งทำงาน	45	42.4
ยืนหรือเดิน	39	36.8

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน (N = 106)	ร้อยละ (100.0)
7. รายได้		
5000 – 25,000 บาท	69	65.1
25,001 บาทขึ้นไป	37	34.9
$\bar{x} = 22,360.4$, S.D. = 13,527.2, Min = 5,000, Max = 70,000		
8. ระยะเวลาของการปวดหลัง		
1 เดือน - 1 ปี	81	76.4
มากกว่า 1 ปีขึ้นไป	25	23.6

จากตารางที่ 4.1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 70.8 มีอายุระหว่าง 40–52 ปี ร้อยละ 40.6 รองลงมาคือ ช่วงอายุ 53-65 ปี ร้อยละ 31.1 สถานภาพสมรส โสด/ม่าย/หย่า/แยก ร้อยละ 51.9 ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับปริญญาตรีขึ้นไป ร้อยละ 71.7 อาชีพรับราชการ ร้อยละ 54.7 ลักษณะงานที่ทำ คือ นั่งทำงาน ร้อยละ 42.4 รองลงมามีเดิน ร้อยละ 36.8 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ส่วนใหญ่มีรายได้อยู่ที่ 5,000- 25,000 บาท ร้อยละ 65.1 และระยะเวลาที่มีอาการปวดหลัง อยู่ในช่วง 1 เดือน – 1 ปี ร้อยละ 76.4

**ส่วนที่ 2 ข้อมูลการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถ
ของตนเองการได้รับบริการด้านการป้องกันอาการปวดหลัง
และพฤติกรรมกรรมการบริหารกล้ามเนื้อหลัง
ของกลุ่มตัวอย่าง**

ตารางที่ 4.2

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
การรับรู้ประโยชน์ของการบริหารกล้ามเนื้อหลัง
ของกลุ่มตัวอย่าง (N=106)

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	เห็น ด้วย	เห็น ด้วย	\bar{x}	S.D.	ระดับการ รับรู้ ประโยชน์
		อย่างยิ่ง	อย่างยิ่ง	อย่างยิ่ง	อย่างยิ่ง			
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
1	การบริหารกล้ามเนื้อหลังเป็นประจำ ทำให้กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง	22 (20.8)	31 (29.2)	42 (39.6)	11 (10.4)	2.40	0.93	ต่ำ
2	การบริหารกล้ามเนื้อหลังช่วยลด อาการปวดหลัง	24 (22.6)	29 (27.4)	47 (44.3)	6 (5.7)	2.33	0.89	ต่ำ
3	การบริหารกล้ามเนื้อหลังไม่สามารถ แก้ปัญหาอาการปวดหลังได้ (-)	6 (5.7)	49 (46.2)	38 (35.8)	13 (12.3)	2.45	0.78	ต่ำ
4	การบริหารกล้ามเนื้อหลังช่วยป้องกัน อาการปวดหลัง	10 (9.4)	14 (13.2)	43 (40.6)	39 (36.8)	3.05	0.94	สูง
5	การบริหารกล้ามเนื้อหลังทำให้อนอน หลับได้ดีขึ้น	23 (21.7)	19 (17.9)	58 (54.7)	6 (5.7)	2.44	0.90	ต่ำ
6	การบริหารกล้ามเนื้อหลังทำให้ท่าน เกิดความเครียดหรือหงุดหงิด (-)	15 (14.2)	42 (39.6)	26 (24.5)	23 (21.7)	2.46	0.99	ต่ำ
7	การบริหารกล้ามเนื้อหลังทำให้ท่าน รู้สึกทำงานหนักและเบาในชีวิต ประจำวันได้ดีขึ้น	6 (5.7)	28 (26.4)	45 (42.5)	27 (25.5)	2.88	0.86	สูง

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	เห็น ด้วย	เห็น ด้วย	\bar{x}	S.D.	ระดับการ รับรู้ ประโยชน์
		อย่างยิ่ง			อย่างยิ่ง			
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
8	การบริหารกล่อมเนื้อหลังช่วยให้ท่าน เคลื่อนไหวร่างกายและเปลี่ยน อิริยาบถได้อย่างคล่องแคล่ว	18 (17.0)	8 (7.5)	74 (69.8)	6 (5.7)	2.64	0.83	สูง
9	การบริหารกล่อมเนื้อหลังทำให้ท่านมี บุคลิกภาพดีขึ้น	19 (17.9)	21 (19.8)	57 (53.8)	9 (8.5)	2.53	0.89	สูง
10	การบริหารกล่อมเนื้อหลังทำให้ท่านมี อาการปวดหลังบ่นยิ่งขึ้น (-)	15 (14.2)	52 (49.1)	24 (22.6)	15 (14.2)	2.63	0.90	สูง
คะแนนเฉลี่ยโดยรวม						2.58	0.59	สูง

หมายเหตุ (-) คำถามเชิงลบ

จากตารางที่ 4.2 พบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการบริหารกล่อมเนื้อหลังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ($\bar{x}=2.58, S.D.=0.59$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ประโยชน์ของการบริหารกล่อมเนื้อหลัง อยู่ในระดับสูง 3 ลำดับแรก ได้แก่ การบริหารกล่อมเนื้อหลังช่วยป้องกันอาการปวดหลัง การบริหารกล่อมเนื้อหลังทำให้ท่านรู้สึกทำงานหนักและเบาในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น และการบริหารกล่อมเนื้อหลังช่วยให้ท่านเคลื่อนไหวร่างกายและเปลี่ยนอิริยาบถได้อย่างคล่องแคล่ว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.05 2.88 และ 2.64 ตามลำดับ ส่วนประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ประโยชน์ในระดับต่ำที่สุด คือ การบริหารกล่อมเนื้อหลังช่วยลดอาการปวดหลัง และการบริหารกล่อมเนื้อหลังเป็นประจำทำให้กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.33 และ 2.40 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.3

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการรับรู้
ประโยชน์ของการบริหารกล้ำมเนื้อหลัง

ระดับการรับรู้	ช่วงคะแนน	จำนวน (N=106)	ร้อยละ (100.0)
ต่ำ	1.00 – 2.49 คะแนน	50	47.2
สูง	2.50 – 4.00 คะแนน	56	52.8

$\bar{x} = 2.58$, S.D.=0.59

จากตารางที่ 4.3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ประโยชน์ของการบริหารกล้ำมเนื้อหลัง อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 52.8

ตารางที่ 4.4

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การรับรู้
อุปสรรคของการบริหารกล้ำมเนื้อหลัง
ของกลุ่มตัวอย่าง (N=106)

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	\bar{x}	S.D.	ระดับการรับรู้อุปสรรค
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
1	ท่านไม่ชอบบริหารกล้ำมเนื้อหลัง เพราะไม่ชอบทำบริหาร	27 (27.0)	33 (31.1)	30 (28.3)	16 (15.1)	2.33	1.02	ต่ำ
2	การบริหารกล้ำมเนื้อหลังทำให้ท่านเสียเวลาในการทำงานอื่น	13 (12.3)	37 (34.9)	39 (36.8)	17 (16.0)	2.57	0.91	สูง
3	การบริหารกล้ำมเนื้อหลังทำให้ท่านรู้สึกเหนื่อยล้าและอ่อนเพลีย	26 (24.5)	27 (25.5)	33 (31.1)	20 (18.9)	2.44	1.06	ต่ำ
4	ท่านไม่ชอบทำบริหารเพราะเกรงว่าจะทำให้ปวดหลังมากขึ้น	18 (17.0)	75 (70.8)	13 (12.3)	0 (0.0)	1.95	0.54	ต่ำ

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	เห็น ด้วย	เห็น ด้วย	\bar{x}	S.D.	ระดับ การรับรู้ อุปสรรค
		อย่างยิ่ง			อย่างยิ่ง			
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
5	การบริหารกล่อมเนื้อหลังเป็นเรื่อง ที่น่าเบื่อ ไม่น่าสนใจ	21 (19.8)	53 (50.0)	14 (13.2)	18 (17.0)	2.27	0.97	ต่ำ
6	ท่านมีภารกิจมากไม่สามารถจัดหา เวลาทำทำบริหารกล่อมเนื้อหลังได้	15 (14.2)	7 (6.6)	58 (54.7)	26 (24.5)	2.90	0.94	สูง
7	ท่านคิดว่าอาการปวดหลังของท่าน ยังเหมือนเดิมไม่ดีขึ้นถึงแม้ว่าจะ ทำทำบริหารกล่อมเนื้อหลัง	27 (25.5)	26 (24.5)	18 (17.0)	35 (33.3)	2.58	1.19	สูง
8	ทำบริหารกล่อมเนื้อหลังเป็น ทำบริหารที่ยากต่อการปฏิบัติ	11 (10.4)	31 (29.2)	41 (38.7)	23 (21.7)	2.72	0.92	สูง
9	ท่านขาดความรู้ในเรื่องของการ ทำทำบริหารกล่อมเนื้อหลังที่ถูกต้อง	17 (16.0)	2 (1.9)	40 (37.7)	47 (44.3)	3.10	1.05	สูง
10	ท่านไม่สามารถจำทำบริหาร กล่อมเนื้อหลังได้	15 (14.2)	26 (24.5)	38 (35.8)	27 (25.5)	2.73	1.00	สูง
คะแนนเฉลี่ยโดยรวม						2.56	0.60	สูง

จากตารางที่ 4.4 พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการบริหารกล่อมเนื้อหลังมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ($\bar{x}=2.56$, S.D.=0.60) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยการรับรู้อุปสรรคของการบริหารกล่อมเนื้อหลัง อยู่ในระดับสูง 3 ลำดับแรก ได้แก่ ท่านขาดความรู้ในเรื่องของการทำทำบริหารกล่อมเนื้อหลังที่ถูกต้อง ท่านมีภารกิจมากไม่สามารถจัดหาเวลาทำทำบริหารกล่อมเนื้อหลังได้ และท่านไม่สามารถจำทำบริหารกล่อมเนื้อหลังได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.10 2.90 และ 2.73 ตามลำดับ ส่วนประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อุปสรรคในระดับต่ำที่สุดคือ ท่านไม่อยากทำทำบริหารเพราะเกรงว่าจะทำให้ปวดหลังมากขึ้น และการบริหารกล่อมเนื้อหลังเป็นเรื่องที่น่าเบื่อ ไม่น่าสนใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.95 และ 2.27 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.5

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการรับรู้
อุปสรรคของการบริหารกล้ามเนื้อหลัง

ระดับการรับรู้	ช่วงคะแนน	จำนวน (N=106)	ร้อยละ (100.0)
ต่ำ	1.00 – 2.49 คะแนน	33	31.1
สูง	2.50 – 4.00 คะแนน	73	68.9

$\bar{x} = 2.56$, S.D. =0.60

จากตารางที่ 4.5 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้อุปสรรคของการบริหารกล้ามเนื้อหลัง อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 68.9

ตารางที่ 4.6

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การรับรู้
ความสามารถของตนเองในการบริหารกล้ามเนื้อหลัง
ของกลุ่มตัวอย่าง (N=106)

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	\bar{x}	S.D.	ระดับการรับรู้ความสามารถ
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
1	ท่านสามารถบริหารกล้ามเนื้อหลังได้ทุกวัน	21 (19.8)	34 (32.1)	40 (37.7)	11 (10.4)	2.39	0.92	ต่ำ
2	ท่านสามารถทำท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังได้อย่างถูกต้อง	16 (15.1)	40 (37.7)	36 (34.0)	14 (13.2)	2.45	0.90	ต่ำ
3	ท่านสามารถสอนท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังให้กับผู้อื่นได้	15 (14.2)	34 (32.1)	41 (38.6)	16 (15.1)	2.55	0.92	สูง
4	ท่านสามารถเลือกท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังที่เหมาะสมกับท่านได้	17 (16.0)	11 (10.4)	61 (57.6)	17 (16.0)	2.74	0.92	สูง

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	\bar{x}	S.D.	ระดับการรับรู้ความสามารถ
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
5	ท่านสามารถบริหารกล้ำเนื้อหลังได้ด้วยตนเองโดยที่ไม่เป็นภาระของบุคคลอื่น	15 (14.2)	10 (9.4)	61 (57.6)	20 (18.9)	2.81	0.90	สูง
6	ท่านสามารถทำท่าบริหารกล้ำเนื้อหลังได้อย่างครบถ้วน	17 (16.0)	44 (41.6)	31 (29.2)	14 (13.2)	2.40	0.91	ต่ำ
7	ท่านสามารถทำท่าบริหารกล้ำเนื้อหลังได้ครั้งละไม่ต่ำกว่า 20 นาที	19 (17.9)	32 (30.3)	45 (42.5)	10 (9.4)	2.43	0.89	ต่ำ
8	ท่านสามารถบริหารกล้ำเนื้อหลังได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน	17 (16.0)	31 (29.2)	43 (40.6)	15 (14.2)	2.53	0.93	สูง
9	ท่านสามารถทำท่าบริหารได้มากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์	21 (19.8)	52 (49.1)	25 (23.6)	8 (7.5)	2.19	0.84	ต่ำ
10	ท่านสามารถบริหารกล้ำเนื้อหลังได้โดยไม่จำเป็นต้องเลือกสถานที่ในการบริหาร	16 (15.1)	30 (28.2)	45 (42.5)	15 (14.2)	2.56	0.92	สูง
คะแนนเฉลี่ยโดยรวม						2.50	0.72	สูง

จากตารางที่ 4.6 พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับสูง ($\bar{x}=2.50$, S.D.=0.72) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองอยู่ในระดับสูง 3 ลำดับแรก ได้แก่ ท่านสามารถบริหารกล้ำเนื้อหลังได้ด้วยตนเองโดยที่ไม่เป็นภาระของบุคคลอื่น ท่านสามารถเลือกทำท่าบริหารกล้ำเนื้อหลังที่เหมาะสมกับท่านได้ ท่านสามารถบริหารกล้ำเนื้อหลังได้โดยไม่จำเป็นต้องเลือกสถานที่ในการบริหาร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.81 2.74 และ 2.56 ตามลำดับ ส่วนประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถตนเองในระดับต่ำที่สุด คือ ท่านสามารถทำท่าบริหารได้มากกว่า 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ท่านสามารถบริหารกล้ำเนื้อหลังได้ทุกวัน มีค่าเฉลี่ย 2.19 และ 2.39 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.7

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการรับรู้

ความสามารถของตนเองในการบริหารกล้ำเนื้อหลัง

ระดับการรับรู้	ช่วงคะแนน	จำนวน (N=106)	ร้อยละ (100.0)
ต่ำ	1.00 – 2.49 คะแนน	47	44.3
สูง	2.50 – 4.00 คะแนน	59	55.7

$$\bar{x} = 2.50 \quad S.D. = 0.62$$

จากตารางที่ 4.7 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริหารกล้ำเนื้อหลัง อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 55.7

ตารางที่ 4.8

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การได้รับ

บริการด้านการป้องกันอาการปวดหลัง

ของกลุ่มตัวอย่าง (N=106)

ข้อ	ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ทุกครั้ง	\bar{x}	S.D.	ระดับ การ ได้รับ บริการ
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
1	เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำท่านในเรื่องการบริหารกล้ำเนื้อหลัง หลังจากรับบริการนวดแผนไทย	2 (1.9)	63 (59.4)	25 (23.6)	16 (15.1)	2.52	0.77	สูง
2	เจ้าหน้าที่สาธิตการทำท่าบริหารกล้ำเนื้อให้ท่านปฏิบัติตามหลังจากรับบริการนวด	7 (6.6)	64 (60.4)	21 (19.8)	14 (13.2)	2.40	0.80	ต่ำ
3	เจ้าหน้าที่แจกเอกสารแนะนำท่าบริหารกล้ำเนื้อหลังให้ท่านเพื่อนำไปฝึกปฏิบัติ	56 (52.8)	34 (32.1)	11 (10.4)	5 (4.7)	1.67	0.85	ต่ำ
4	เจ้าหน้าที่ย้ำเตือนให้ท่านทำท่าบริหารกล้ำเนื้อหลัง หลังจาก ได้รับบริการนวดแผนไทย	13 (12.3)	45 (42.5)	32 (30.2)	16 (15.1)	2.48	0.90	ต่ำ

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ไม่เคย	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	ทุกครั้ง	\bar{x}	S.D.	ระดับ การ ได้รับ บริการ
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
5	เจ้าหน้าที่ให้ท่านฝึกทำทำบริหารกล้ามเนื้อ หลัง หลังจากได้รับ บริการนวดแผนไทย จนท่านสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง	15 (14.2)	58 (54.7)	19 (17.9)	14 (13.2)	2.30	0.87	ต่ำ
6	เจ้าหน้าที่ให้เวลาท่านฝึกทำทำบริหาร กล้ามเนื้อหลังจนคล่อง	24 (22.6)	59 (55.7)	15 (14.2)	8 (7.5)	2.07	0.82	ต่ำ
7	เจ้าหน้าที่แนะนำการป้องกันอาการปวด หลังด้วยท่าบริหารแบบใหม่ ๆ ให้กับท่าน	25 (23.6)	55 (51.9)	18 (17.0)	8 (7.5)	2.08	0.84	ต่ำ
8	เจ้าหน้าที่ให้ท่านฝึกทำบริหารแบบใหม่ ๆ ที่ช่วยลดอาการปวดหลังนอกเหนือจากที่ เคยแนะนำ	33 (31.1)	51 (48.1)	17 (16.0)	5 (4.7)	1.94	0.81	ต่ำ
คะแนนเฉลี่ยโดยรวม						2.18	0.67	ต่ำ

จากตารางที่ 4.8 พบว่า การได้รับบริการด้านการป้องกันอาการปวดหลังมีค่าเฉลี่ย
อยู่ในระดับต่ำ ($\bar{x}=2.18$, S.D.=0.67) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า กลุ่มตัวอย่างได้รับ
บริการในระดับต่ำ 7 ข้อ ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างได้รับบริการในระดับที่ต่ำที่สุด 3 ลำดับแรก ได้แก่
เจ้าหน้าที่แจกเอกสารแนะนำท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังให้ท่านเพื่อนำไปฝึกปฏิบัติ เจ้าหน้าที่ให้ท่าน
ฝึกทำบริหารแบบใหม่ ๆ ที่ช่วยลดอาการปวดหลังนอกเหนือจากที่เคยแนะนำ และเจ้าหน้าที่ให้
เวลาท่านฝึกทำทำบริหารกล้ามเนื้อหลังจนคล่อง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.67 1.94 และ 2.07 ตามลำดับ
ส่วนการได้รับบริการในระดับสูงมีเพียงข้อเดียว คือ เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำท่านในเรื่องการบริหาร
กล้ามเนื้อหลัง หลังจากรับบริการนวดแผนไทย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.52

ตารางที่ 4.9

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับ

การได้รับบริการด้านการป้องกันอาการปวดหลัง

ระดับการได้รับบริการ	ช่วงคะแนน	จำนวน (N=106)	ร้อยละ (100.0)
ต่ำ	1.00 – 2.49 คะแนน	73	68.9
สูง	2.50 – 4.00 คะแนน	33	31.1

$$\bar{x} = 2.18, S.D. = 0.67$$

จากตารางที่ 4.9 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับบริการด้านการป้องกันอาการปวดหลังอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 68.9

ตารางที่ 4.10

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้านพฤติกรรม

การบริหารกล้ามเนื้อหลังของกลุ่มตัวอย่าง (N=106)

ข้อ	ข้อความ	ไม่ปฏิบัติเลย	นานๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	สม่ำเสมอ	\bar{x}	S.D.	ระดับพฤติกรรม
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
1	ท่านบริหารกล้ามเนื้อหลังครั้งละ 20 – 30 นาที	23 (21.7)	50 (47.2)	22 (20.8)	11 (10.4)	2.20	0.90	ต่ำ
2	ท่านเลือกทำท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของท่าน	14 (13.2)	45 (42.5)	40 (37.7)	7 (6.6)	2.38	0.80	ต่ำ
3	ท่านเปลี่ยนท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังเพื่อไม่ให้เบื่อหน่าย	25 (23.6)	44 (41.5)	30 (28.3)	7 (6.6)	2.18	0.87	ต่ำ
4	ท่านตั้งเป้าหมายในการบริหารทุกครั้ง เช่น ต้องการให้กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง ลดอาการปวดหลัง	16 (15.1)	44 (41.5)	35 (33.0)	11 (10.4)	2.39	0.87	ต่ำ
5	ท่านเรียนรู้ท่าบริหารกล้ามเนื้อหลังแบบใหม่ๆ เสมอ	42 (39.6)	39 (36.8)	14 (13.2)	11 (10.4)	1.94	0.97	ต่ำ

ตารางที่ 4.10 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ไม่ปฏิบัติเลย	นานๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	สม่ำเสมอ	\bar{x}	S.D.	ระดับพฤติกรรม
		จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
6	ท่านพยายามจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคที่รบกวนการบริหารกล่ามเนื้อหลังของท่านเพื่อให้สามารถทำการบริหารได้ตามที่ตั้งใจไว้	19 (17.9)	46 (43.4)	30 (28.3)	11 (10.4)	2.31	0.89	ต่ำ
7	ท่านทำท่าบริหารกล่ามเนื้อหลังทุกครั้งที่มีโอกาส	22 (20.8)	34 (32.1)	39 (36.8)	11 (10.4)	2.37	0.93	ต่ำ
8	ท่านนำท่าบริหารที่ได้รับการฝึกไปใช้ในการปฏิบัติจริง	18 (17.0)	38 (35.8)	39 (36.8)	11 (10.4)	2.41	0.89	ต่ำ
9	ท่านทำท่าบริหารกล่ามเนื้อหลังตามคำแนะนำที่ได้รับ	17 (16.0)	38 (35.8)	37 (34.9)	14 (13.2)	2.45	0.92	ต่ำ
คะแนนเฉลี่ยโดยรวม						2.30	0.73	ต่ำ

จากตารางที่ 4.10 พบว่า พฤติกรรมการบริหารกล่ามเนื้อหลังของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{x}=2.30$, $S.D.=0.73$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมการบริหารกล่ามเนื้อหลัง อยู่ในระดับต่ำทั้ง 9 ข้อ ประเด็นที่กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยในระดับต่ำที่สุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ ท่านเรียนรู้ท่าบริหารกล่ามเนื้อหลังแบบใหม่ ๆ เสมอ ท่านเปลี่ยนท่าบริหารกล่ามเนื้อหลังเพื่อไม่ให้เบื่อหน่าย และท่านบริหารกล่ามเนื้อหลังครั้งละ 20 – 30 นาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.94 2.18 และ 2.20 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.11
จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับ
พฤติกรรมกรรมการบริหารกล้ำมเนื้อหลัง

ระดับพฤติกรรม	ช่วงคะแนน	จำนวน (N=106)	ร้อยละ (100.0)
ต่ำ	1.00 – 2.49 คะแนน	62	58.5
สูง	2.50 – 4.00 คะแนน	44	41.5

$\bar{x} = 2.30$, S.D. = 0.73

จากตารางที่ 4.11 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมกรรมการบริหารกล้ำมเนื้อหลัง
อยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 58.5

ส่วนที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรม การบริหารกล้ำมเนื้อหลังของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.12
ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการบริหาร
กล้ำมเนื้อหลังของกลุ่มตัวอย่าง (N=106)

ปัจจัยส่วนบุคคล	พฤติกรรมกรรมการบริหารกล้ำมเนื้อ		
	ระดับต่ำ จำนวน (ร้อยละ)	ระดับสูง จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)
1. เพศ			
ชาย	15 (48.4)	16 (51.6)	31 (100.0)
หญิง	47(62.7)	28 (37.3)	75 (100.0)
$\chi^2 = 1.842$ df = 1 (p>0.05)			
2. อายุ			
27 - 39 ปี	19 (63.3)	11 (36.7)	30 (100.0)
40 - 52 ปี	25 (58.1)	18 (41.9)	43 (100.0)
53 - 65 ปี	18 (54.5)	15 (45.5)	33 (100.0)
$\chi^2 = 0.504$ df = 2 (p > 0.05)			

ตารางที่ 4.12 (ต่อ)

ปัจจัยส่วนบุคคล	พฤติกรรมกรรมการบริหารกลุ่มเนื้อ		
	ระดับต่ำ จำนวน (ร้อยละ)	ระดับสูง จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)
3. สถานภาพสมรส			
โสด/ม่าย/หย่า/แยก	33 (60.0)	22 (40.0)	55 (100.0)
สมรส	29 (56.9)	22 (43.1)	51 (100.0)
$\chi^2 = 0.107$ df = 1 (p > 0.05)			
4. การศึกษา			
ต่ำกว่าปริญญาตรี	14 (46.7)	16 (53.3)	30 (100.0)
ปริญญาตรีขึ้นไป	48 (63.2)	28 (36.8)	76 (100.0)
$\chi^2 = 2.409$ df = 1 (p > 0.05)			
5. อาชีพ			
รับราชการ	38 (65.5)	20 (34.5)	58 (100.0)
ไม่รับราชการ	24 (50.0)	24 (50.0)	48 (100.0)
$\chi^2 = 2.605$ df = 1 (p > 0.05)			
6. ลักษณะงานที่ทำ			
ก้ม ๆ เงย ๆ	11 (50.0)	11 (50.0)	22 (100.0)
นั่งทำงาน	27 (60.0)	18 (40.0)	45 (100.0)
ยืนหรือเดิน	24 (61.5)	15 (38.5)	39 (100.0)
$\chi^2 = 0.845$ df = 2 (p > 0.05)			
7. รายได้			
5,000 - 25,000 บาท	36 (52.2)	33 (47.8)	69 (100.0)
25,001 บาทขึ้นไป	26 (70.3)	11 (29.7)	37 (100.0)
$\chi^2 = 3.249$ df = 1 (p > 0.05)			
8. ระยะเวลาการปวดหลัง			
1 เดือน - 1 ปี	49 (60.5)	32 (39.5)	81 (100.0)
มากกว่า 1 ปี	13 (52.0)	12 (48.0)	25 (100.0)
$\chi^2 = 0.568$ df = 1 (p > 0.05)			

จากตารางที่ 4.12 พบว่าปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส การศึกษา อาชีพ ลักษณะงานที่ทำ รายได้และระยะเวลาการปวดหลัง ไม่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการบริหารกล้ามเนื้อหลังของกลุ่มตัวอย่าง ($P>0.05$)

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถของตนเอง การได้รับบริการ ด้านการป้องกันอาการปวดหลัง กับพฤติกรรม การบริหารกล้ามเนื้อหลัง ของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.13

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ของการบริหารกล้ามเนื้อหลัง กับพฤติกรรมการบริหารกล้ามเนื้อหลังของกลุ่มตัวอย่าง

ระดับการรับรู้ประโยชน์	พฤติกรรมการบริหารกล้ามเนื้อหลัง		
	ระดับต่ำ จำนวน (ร้อยละ)	ระดับสูง จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)
ต่ำ	24 (48.0)	26 (52.0)	50 (100.0)
สูง	38 (67.9)	18 (32.1)	56 (100.0)
รวม	62 (58.5)	44 (41.5)	106 (100.0)

$$\chi^2 = 4.290 \quad df = 1 \quad (p < 0.05)$$

จากตารางที่ 4.13 พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการบริหารกล้ามเนื้อหลังมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริหารกล้ามเนื้อหลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.14

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้อุปสรรคของการบริหารกล้ำมเนื้อหลัง
กับพฤติกรรมกรรมการบริหารกล้ำมเนื้อหลัง ของกลุ่มตัวอย่าง

ระดับการรับรู้อุปสรรค	พฤติกรรมกรรมการบริหารกล้ำมเนื้อหลัง		
	ระดับต่ำ จำนวน (ร้อยละ)	ระดับสูง จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)
ต่ำ	16 (48.5)	17 (51.5)	33 (100.0)
สูง	46 (63.0)	27 (37.0)	73 (100.0)
รวม	62 (58.5)	44 (41.5)	106 (100.0)

$$\chi^2 = 1.976 \quad df = 1 \quad (p > 0.05)$$

จากตารางที่ 4.14 พบว่าการรับรู้อุปสรรคของการบริหารกล้ำมเนื้อหลังไม่มี
ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริหารกล้ำมเนื้อหลังของกลุ่มตัวอย่าง ($p > 0.05$)

ตารางที่ 4.15

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริหาร
 กล้ามเนื้อหลังกับพฤติกรรมการบริหารกล้ามเนื้อหลัง
 ของกลุ่มตัวอย่าง

ระดับการรับรู้ความสามารถ	พฤติกรรมการบริหารกล้ามเนื้อหลัง		
	ระดับต่ำ จำนวน (ร้อยละ)	ระดับสูง จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)
ต่ำ	34 (72.3)	13 (27.7)	47 (100.0)
สูง	28 (47.5)	31 (52.5)	59 (100.0)
รวม	62 (58.5)	44 (41.5)	106 (100.0)

$$\chi^2 = 6.671 \quad df = 1 \quad (p < 0.05)$$

จากตารางที่ 4.15 พบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการบริหารกล้ามเนื้อหลังมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริหารกล้ามเนื้อหลังของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4.16

ความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการบริการด้านการป้องกันอาการปวดหลัง
กับพฤติกรรมกรรมการบริหารกล้ามเนื้อหลัง ของกลุ่มตัวอย่าง

ระดับการได้รับบริการ	พฤติกรรมกรรมการบริหารกล้ามเนื้อหลัง		
	ระดับต่ำ จำนวน (ร้อยละ)	ระดับสูง จำนวน (ร้อยละ)	รวม จำนวน (ร้อยละ)
ต่ำ	52 (71.2)	21 (28.8)	73 (100.0)
สูง	10 (30.3)	23 (69.7)	33 (100.0)
รวม	62 (58.5)	44 (41.5)	106 (100.0)

$$\chi^2 = 15.681 \quad df = 1 \quad (p < 0.05)$$

จากตารางที่ 4.16 พบว่าการได้รับการบริการด้านการป้องกันอาการปวดหลังมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริหารกล้ามเนื้อหลังของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05