214623

ประสิทธิผลของโครงการป้องกันการเกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ : กรณีศึกษาในกลุ่มจักสานกระจูด บ้านทะเลน้อย จังหวัดพัทลุง
(THE EFFECTIVENESS OF A MUSCLE PAIN PREVENTION PROGRAM: A CASE STUDY OF KRAJOOD CRAFTSWOMEN IN BAAN TALEYNOI, PATHALUNG)

สุภาวดี เจ้ยชุม 4936301 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: พิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ, ศษ.ด.,
ชูเกียรติ วิวัฒน์วงศ์เกษม, ปร.ด.

บทคัดย่อ

การปวดเมื่อยกล้ามเนื้อนับเป็นปัญหาที่สำคัญแม้จะไม่เป็นอันตรายถึงชีวิตแต่มีผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม การทำหัตถกรรมจักสานเป็นอาชีพหนึ่งที่มีลักษณะการทำงานซ้ำซากจำเจ การนั่งที่ต้องนั่งก้มหน้าเกือบตลอดเวลาเป็นระยะเวลานานๆ เป็นผลให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ง่าย การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโครงการป้องกันการเกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในกลุ่มแม่บ้านจักสานกระจูด เป็นรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลองโดยใช้แนวคิดตามหลักการยศาสตร์ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม กลุ่มตัวอย่างได้รับการคัดเลือกแบบเจาะจง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 31 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 31 คน เก็บข้อมูลในช่วงเดือนสิงหาคม-ตุลาคม 2551 ใช้ระยะเวลาในการศึกษาวิจัยทั้งสิ้น 9 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ และแบบสังเกตพฤติกรรมการจัดสภาพแวดล้อมการทำงานและท่าทางการทำงาน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Independent t-test และ Repeated Measure ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองหลังจากเข้าร่วมโครงการ มีการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการมีพฤติกรรมการป้องกันการเกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ พฤติกรรมการป้องกันการเกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = <.001) และระดับอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = <.001)

ดังนั้นควรนำโครงการป้องกันการเกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันการเกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อกับกลุ่มผู้ทำงานที่มีลักษณะงานและกระบวนการทำงานที่คล้ายคลึงกันต่อไป

คำสำคัญ: พฤติกรรมป้องกันปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ / แม่บ้านจักสานกระจูด

241 หน้า

214623

THE EFFECTIVENESS OF A MUSCLE PAIN PREVENTION PROGRAM: A CASE STUDY OF KRAJOOD CRAFTSWOMEN IN BAAN TALEYNOI, PATHALUNG (THAILAND)

SUPAWADEE JOEICHUM 4936301 PHPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN PUBLIC HEALTH NURSING

THESIS ADVISORS: PIMPAN SILPASUWAN, Ed.D.,
CHUKIAT VIWATWONGKASEM, Ph.D.

ABSTRACT

Muscle pain has been regarded as a major public health problem worldwide. Although it is not a life-threateninng condition, it can affect human health in several direct and indirect ways. Handicrafts involve routine and monotonous work. To sit in a crouching position almost all the time while working long term can easily cause muscle pain. The purpose of this quasi-experimental study was to examine the effectiveness of a muscle pain prevention program for krajood craftswomen by using the framework of Ergonomics applying it with self-efficacy theory and social support. The populations were chosen by the purposive sampling and were divided into 31 persons for study in each experimental and comparison group. Data were collected during August – October 2008, lasting a total of 9 weeks. Interview questionnaires and behavior observation forms were used to understand work environment setup and working posture. Data were analyzed using independent t-test and repeated measure ANOVA. Parametric data were expressed as percentage, mean and standard deviation,

The results indicated that the subjects in the experimental group had more self-efficacy perception, greater expectations on positive outcomes of muscle pain prevention behaviors, better muscle pain prevention behaviors, and social support (p-value = <.001) and a lower level of muscle pain also (p-value = <.001).

Therefore, the muscle pain prevention program under the framework of self-efficacy theory and social support should be more widely applied to prevent the muscle pain of other similar working groups.

KEY WORDS: MUSCLE PAIN PREVENTION BEHAVIORS / KRAJOOD CRAFTSWOMEN

241 pp.