

ผลการประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเนื่องจากการทำงานของ
สมาชิกกลุ่มตัดเย็บเสื้อผ้า

EFFECTIVENESS OF THE APPLICATION OF THE TRANSTHEORETICAL MODEL OF BEHAVIOR
CHANGE ON MUSCLE PAIN REDUCTION AMONG HOME – BASED GARMENT WORKERS

ณัฐรพี ใจงาม 4837640 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกการพยาบาลสาธารณสุข

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: พิมสุภาว จันทนะโสดี, Ph.D., สุรินทร์ กลัมพากร, Ph.D.

บทคัดย่อ

ผู้ตัดเย็บเสื้อผ้าที่รับงานไปทำที่บ้านในชุมชนเป็นแรงงานนอกระบบกลุ่มหนึ่งที่ต้องประสบกับอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเนื่องจากการตัดเย็บเสื้อผ้า เนื่องจากต้องนั่งอยู่ในอิริยาบถท่าทางเดิมต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน และมีท่าทางการทำงานไม่ถูกต้อง การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงประสิทธิผลการประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเนื่องจากการทำงาน กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นสมาชิกกลุ่มตัดเย็บเสื้อผ้าในชุมชน กรุงเทพมหานคร 2 ชุมชนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน เป็นสมาชิกตัดเย็บเสื้อผ้า กลุ่มทดลองได้รับการคำแนะนำตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและได้รับโปรแกรมกิจกรรมที่ประยุกต์จากทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ 6 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน มีเนื้อหาด้านการจัดสภาพแวดล้อมการทำงาน การจัดการชั่วโมงการทำงาน อิริยาบถท่าทางการทำงาน และการออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ตามลำดับ กลุ่มควบคุมได้รับคู่มือการปฏิบัติตนเพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเนื่องจากการตัดเย็บเสื้อผ้า เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสอบถาม และแบบสังเกตพฤติกรรม ซึ่งสร้างโดยผู้วิจัย

หลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการจัดสภาพแวดล้อมการทำงาน การจัดการชั่วโมงการทำงาน อิริยาบถท่าทางการทำงาน และการออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value = 0.001) และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการจัดสภาพแวดล้อมการทำงาน การจัดการชั่วโมงการทำงาน อิริยาบถท่าทางการทำงาน และการออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p -value = 0.001)

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย เพื่อประสิทธิผลในความยั่งยืนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกตัดเย็บเสื้อผ้าในชุมชนได้อย่างต่อเนื่อง อาจจะต้องใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมที่ยาวนานยิ่งขึ้นเพื่อติดตาม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่สามารถมีการเปลี่ยนแปลงกลับไปกลับมาของขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

คำสำคัญ: ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม/ กลุ่มตัดเย็บเสื้อผ้าในชุมชน/ อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

EFFECTIVENESS OF THE APPLICATION OF THE TRANSTHEORETICAL MODEL
OF BEHAVIOR CHANGE ON MUSCLE PAIN REDUCTION AMONG HOME – BASED
GARMENT WORKERS

NATRAPEE JAINGAM 4837640 PHPH/M

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

THESIS ADVISORY COMMITTEE : PIMSUPA CHANDANASOTTHI, Ph.D.,
SURINTORN KALAMPAKORN, Ph.D.

ABSTRACT

Home – based garment workers were informal workers that often experience muscle pain due to prolonged sitting. They work repetitively in a limited workspace. The purpose of this quasi-experimental study was to examine the effectiveness of the application of the Transtheoretical Model on muscle pain reduction. The sample consisted of 30 workers in the experimental group and 30 workers in the comparison group which had the same working behaviors. The experimental group received the appropriate muscle pain reduction intervention based on different stages of behavior change.

The six week intervention consisted of: activities to improve working environment; managing working hours; improving workstations; and skill training in stretching exercises. The comparison group (n = 30) received only a handbook to improve muscle pain prevention behavior. The data were collected before and after the experiment using questionnaires and behavior observation form. The effects of the intervention were assessed on the 1st week and the 4th week after the intervention.

Both the results of 1st week after the intervention and the 4th week after the intervention revealed that the experimental group had a significantly higher score in all four aspects of the intervention as compared to the results before the intervention. The experimental group also had a significantly higher score the comparison group (p-value = 0.001) in all 4 aspects.

It is suggested that, due to time limitation of this research, it is recommended that future studies should be conducted with a longer follow up period to examine the sustainability of the behavior.

KEY WORDS: THE TRANSTHEORETICAL MODEL / HOME – BASED GARMENT
WORKERS / MUSCLE PAIN

166 pages