

ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการป้องกันโรคนี้่วลื้อคในผู้กรึตยงพารว อำเภอธวตุนม จัหวัดนครพนม

สมคัฎดี อินทมาต*

บทคัฎย่อ

การวึจยัฎกัฎทดลองนี้ มีว้ฎฎประสงคัเพื่อคัฎษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการป้องกันโรคนี้่วลื้อคในผู้กรึตยงพารวต่าบลอุมเหมา อำเภอธวตุนม จัหวัดนครพนม กลุ่มตัวอย่าง คัฎ เกษตรกรผู้กรึตยงพารว ทำการคัฎเลือกแบบเฉพาะเจาะจ้ง จันวน 42 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบลถาม วึเคราะห์ข้อมูลด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบ้ยเบนมาตรฐานและ Paired sample t-test ผลการคัฎษา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญเป็นเพศชาย ร้อยละ 90.50 มีอายุอยู่ระหว่าง 31-40 ปี ร้อยละ 38.10 ระยะเวลาประกอบอาชีพกรึตยงพารวเฉลี่ย 6 ปี ปฏิบัติงานเฉลี่ย 4 วันต่อสัปดาห์และ 3 ชั่วโมงต่อวัน คะแนนความรู้โรคนี้่วลื้อค การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการป้องกันตนเองและการบริหารนิ้วมือ และพฤติกรรมการป้องกันโรคนี้่วลื้อค หลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.01$)

คัฎสำคัญ: การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน, โรคนี้่วลื้อค, ผู้กรึตยงพารว

* โรงพยาบาลสมเด็จพระยพวราชธวตุนม

Corresponding author: Somsak Intamat Email: suwanwisit@yahoo.com

Received 11/04/2023

Revised 08/05/2023

Accepted 07/06/2023

THE EFFECT OF SELF-EFFICACY PROMOTING PROGRAM ON TRIGGER FINGER PREVENTION AMONG RUBBER TAPPING FARMERS IN THATPHANOM DISTRICT, NAKHONPHANOM PROVINCE

*Somsak Intamat**

ABSTRACT

This quasi-experimental research aimed to study the effect of self-efficacy promoting program on trigger finger prevention among rubber tapping farmers in the Ummao sub-district, Thatphanom province, Nakhonphanom province. 42 rubber tapping farmers participated in this study through purposive sampling. Data were collected by the questionnaire. The data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation and paired sample t-test. The results show that 90.50% of participants were male, 38.10% were between 31-40 years old. The work experience duration per year was 6 years, per week was 4 days, and per day was 3 hours. The mean score on the post-test of the working knowledge, the perceived self-efficacy promoting program on trigger finger prevention and trigger finger prevention behavior were different with statistically significant ($p < 0.01$).

Keywords: self-efficacy promoting, trigger finger, rubber tapping farmers

* Thatphanom Crown Prince Hospital, Nakhonphanom province

ภูมิหลังและเหตุผล (Background and rationale)

ยางพาราเป็นพืชเศรษฐกิจที่มีความสำคัญของไทย ไทยเป็นผู้ผลิตยางพาราอันดับ 1 ของโลก นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2534 ยางพาราเป็นสินค้าที่ทำรายได้เข้าประเทศสูงเป็นอันดับต้นๆ รายได้จากยางพารากระจายไปสู่เกษตรกรเจ้าของสวนยางและผู้เกี่ยวข้องมากกว่า 1 ล้านครัวเรือน จากปริมาณการส่งออกยางพารา ปี พ.ศ. 2561-2564 จะพบว่าปริมาณและมูลค่าเพิ่มขึ้นทุกปี ปี พ.ศ. 2564 มีมูลค่าการส่งออก 186,737,910,970 บาท¹ ยางพาราที่ไทยผลิตได้เป็นวัตถุดิบพื้นฐานสำคัญในการผลิตผลิตภัณฑ์ยางพาราต่าง ๆ ทำให้การปรับตัวขึ้น-ลงของราคายางพาราส่งผลกระทบต่ออย่างมีนัยสำคัญต่ออุตสาหกรรมต่อเนื่องที่เกี่ยวข้อง²

จังหวัดนครพนม มีพื้นที่เพาะปลูกทั้งหมด 359,728 ไร่ และอำเภอธาตุพนมมีพื้นที่เพาะปลูกทั้งหมด 23,357 ไร่³ ผลการประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพ ทางกายศาสตร์พบว่า เกษตรกรมีความเสี่ยงสูงจากการใช้มือและข้อมือทำงานซ้ำ ๆ ในขั้นตอนการกรีดยางซึ่งจะมีโอกาสเกิดโรคนิ้วล็อกได้⁴

โรคนิ้วล็อก หรือภาวะนิ้วล็อก หรือภาวะปลอกหุ้มเอ็นของนิ้วมืออักเสบ (Trigger finger and Trigger Thumb) เกิดจากเอ็นและปลอกหุ้มเอ็นของนิ้วมือเกิดการอักเสบ ผู้ป่วยจะรู้สึกเจ็บตรงบริเวณโคนนิ้วมือ

บางครั้งมีอาการบวมและรู้สึกปวดร้าวร่วมด้วย หากไม่หยุดหรือพักการใช้มือจะทำให้อาการมากขึ้นเกิดอาการนิ้วล็อกและส่งผลต่อการใช้งานในท่ากำมือจะไม่สามารถเหยียดงอนิ้วได้ตามปกติวิธีการตรวจมือด้วยตนเองอย่างง่าย การคลำหาก้อนนูน (Tendon nodule) ที่หนาตัวขึ้นในบริเวณปลอกหุ้มเอ็นและเส้นเอ็นที่ใช้ในการงอนิ้วมือ ซึ่งจะอยู่บริเวณฐานของของนิ้วมือ ถ้าออกแรงกดบนก้อนอาจทำให้เจ็บได้⁵ อาชีพที่เกิดอาการนิ้วล็อก 4 อันดับแรก คือ อาชีพแม่บ้าน อาจารย์ นักวิชาการ ข้าราชการ เกษียนและพ่อครัว แม่ครัว และกิจกรรมที่ทำบ่อยที่สุด คือ การซักผ้า บิดผ้า การทำอาหาร การหิ้วถุงหรือกระเป๋าและการเขียนหนังสือ โดยรูปแบบการใช้มือทำกิจกรรมของผู้ป่วยที่พบบ่อย คือ การกำและการหิ้ว⁶ ส่วนเกษตรกรผู้กรีดยางพารามีความเสี่ยงจากการเกิดโรคนิ้วล็อกเนื่องจากมีการกำมีดสำหรับกรีดยางเป็นประจำวันละ 4-5 ชั่วโมง จากสถิติการเข้ารับการรักษาโรคนิ้วล็อกของเกษตรกรผู้กรีดยางพารา อำเภอธาตุพนม ปี พ.ศ. 2564 พบว่า มีจำนวน 5 ราย⁷ โรคนิ้วล็อกเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้โดยเกษตรกรจะต้องมีพฤติกรรมการทำงานที่เหมาะสม มีการบริหารนิ้วมือหลังจากการทำงาน ซึ่งโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการป้องกันโรคนิ้วล็อกในผู้กรีดยางพารา จะเป็นแนวทางให้กับหน่วยงานภาครัฐในการเข้ามาดูแลภาวะสุขภาพ และ

สร้างความตระหนักต่อการป้องกันโรคนี้
ลือคและนำไปใช้ในการวางแผนและจัดการ
บริหารให้สอดคล้องกับบริบทและปัญหา
ความต้องการเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของ
เกษตรกรสวนยางพาราต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา (Objective)

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริม
สมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการป้องกันโรคนี้
ลือคในผู้กรีดยางพารา

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อเปรียบเทียบคะแนนของผู้กรีดก่อน
และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา
ดังต่อไปนี้

1. ความรู้โรคนี้ลือค
2. การรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการ
ป้องกันโรคนี้ลือค
3. พฤติกรรมการป้องกันนี้ลือคจาก
การทำงาน

วิธีการศึกษา (Method)

รูปแบบการศึกษา

การวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-
experimental research) แบบกลุ่มเดียววัด
ก่อน หลัง (One- group pretest-posttest
design)

วัสดุและวิธีการ

สิ่งทดลอง โปรแกรมการส่งเสริม
สมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการป้องกันโรคนี้

ลือคในผู้กรีดยางพารา ประกอบด้วย 4
ขั้นตอน ดังนี้

1. การใช้คำพูดชักจูง ผู้วิจัยพูดชัก
จูงให้เกษตรกรผู้กรีดยางพารา เกิดความ
เชื่อมั่นในการทำงานและพฤติกรรม
ป้องกันโรคนี้ลือคจากการทำงานผ่าน
กิจกรรมให้ความรู้แบบกลุ่ม 3 เรื่อง ได้แก่
การให้ความรู้เรื่องโรคนี้ลือค การป้องกันโรค
นี้ลือคและการฝึกบริหารมือและนิ้วเพื่อ
ป้องกันโรคนี้ลือค แต่ละเรื่องใช้เวลา
ประมาณ 30 นาที

2. ส่งเสริมการเรียนรู้จากตัวแบบ
ผู้วิจัยจัดให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้จากการ
สังเกตตัวแบบสัญลักษณ์ โดยนำเสนอ
ผ่านสื่อที่ใช้ประกอบการสอน คู่มือและเรียนรู้
จากตัวแบบจริงจากเกษตรกรที่เคยมีอาการ
ของโรคนี้ลือคและสามารถรักษาจนหาย
จากโรคได้และยินดีเข้าร่วมแลกเปลี่ยน
ประสบการณ์จำนวน 1 คน

3. การส่งเสริมประสบการณ์ที่
ประสบผลสำเร็จโดยให้เกษตรกรผู้กรีดยางได้
ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ได้แก่ การออกกำลังกาย
การนวดมือ

4. การกระตุ้นสภาวะทางร่างกาย
และอารมณ์ จัดกิจกรรมให้เกษตรกรผู้กรีดยาง
ให้กลุ่มตัวอย่างแนะนำตัวเอง พูดคุย
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลตนเอง
ปัญหาและอุปสรรคที่เคยเจอ แนวทางการ
แก้ไข ประสบการณ์การออกกำลังกายนวดมือ
นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมการทอดทิ้งและ

พูดคุยให้กำลังใจ สอบถามปัญหาและอุปสรรคในการฝึกปฏิบัติรวมถึงการส่งเสริมสุขภาพและผู้วิจัยร่วมแก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 การเตรียมความพร้อมทางร่างกายและอารมณ์และการส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เรื่องโรคนิ้วล็อก การป้องกันโรคนิ้วล็อก และการฝึกบริหารมือและนิ้วเพื่อป้องกันโรคนิ้วล็อก

สัปดาห์ที่ 2

1. เจ้าหน้าที่บรรยายเน้นประเด็นความรู้เกี่ยวกับการทำงานที่ถูกต้อง การป้องกันโรคนิ้วล็อก และการฝึกบริหารมือและนิ้วเพื่อป้องกันโรคนิ้วล็อก

2. ให้กลุ่มตัวอย่างได้สังเกตตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตน โดยให้ตัวแบบได้เล่าถึงประสบการณ์เจ็บป่วยจากโรคนิ้วล็อก การรักษาและการป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดซ้ำ โดยเน้นย้ำความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการป้องกันการเกิดโรค เมื่อนำไปปฏิบัติด้วยตนเองจนเกิดความเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้เหมาะสมเพื่อกลุ่มตัวอย่างเกิดความมั่นใจในความสามารถของตนมากขึ้น

3. กลุ่มตัวอย่างฝึกทักษะการบริหารนิ้วมือ

การบริหารนิ้วมือ คือ การบริหารนิ้วมือเพื่อป้องกันโรคนิ้วล็อก 7 วิธี ดังนี้

1) ขยับนิ้วมือ

- 2) ยางยืดบริหารนิ้ว
- 3) ทำนิ้วมือเป็นวงกลม
- 4) ออกกำลังกายด้วยลูก

เทนนิส

- 5) กำมือแบมือ
- 6) เขี่ยดนิ้วมือและฝ่ามือ
- 7) ยืดนิ้วตัว

4. แจกสื่อวีดิทัศน์การบริหารนิ้วมือ

เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถนำไปฝึกด้วยตัวเองที่บ้าน

สัปดาห์ที่ 3

ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่าง ให้กลุ่มตัวอย่างได้เล่าประสบการณ์หลังจากได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการป้องกันโรคนิ้วล็อกในผู้กรีดยางพารา 2 สัปดาห์ ทบทวนเนื้อหาในส่วนที่ยังเป็นปัญหาแก่กลุ่มตัวอย่างจนเกิดความเข้าใจ ฝึกปฏิบัติการบริหารนิ้วมือและข้อ

สัปดาห์ที่ 4 และ 5

โทรศัพท์ติดตาม ให้คำแนะนำตามปัญหาที่พบ

ผู้วิจัยมาพบกลุ่มตัวอย่าง ทำการเก็บข้อมูลหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 6

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรในการศึกษาคครั้งนี้ คือ เกษตรกรผู้กรีดยางพารา ที่อาศัยอยู่ในตำบลกลุ่มเหมา อำเภอรอดุพนม จังหวัดนครพนม จำนวน 115 ราย

เกณฑ์การคัดเลือกเข้า (inclusion criteria)

- 1) ช่วงอายุ 20-60 ปี
- 2) เป็นเกษตรกรผู้กรีดยางพาราอย่างน้อย 1 ปี
- 3) สามารถสื่อสารกับบุคคลอื่นได้อย่างเข้าใจ
- 4) มีความสนใจที่จะเข้าร่วมการวิจัย
- 5) สามารถติดต่อทางโทรศัพท์ได้

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ เกษตรกรผู้กรีดยางพาราที่อาศัยอยู่ในตำบลลุ่มหมั้ว อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม จำนวน 42 ราย โดยคัดเลือกแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ย ระยะเวลาประกอบอาชีพ ระยะเวลาปกติที่ทำงาน

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความรู้โรคนิ้วล็อก มีข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการป้องกันตนเองและการบริหารนิ้วมือ โดยมีข้อคำถามจำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันนิ้วล็อกก่อนและหลังทำงาน มี 10 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability)

ผู้วิจัยได้ให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruence Index: IOC) หลังจากนั้นนำไปทดลองใช้ในกลุ่มที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่า IOC มากกว่า 0.67 แล้วคำนวณหาความเชื่อมั่นด้วย KR 20 ของแบบสอบถามส่วนที่ 2 ได้ค่า 0.86 และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) ของแบบสอบถามส่วนที่ 3 และ 4 ได้ค่า 0.93 และ 0.94 ตามลำดับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. สร้างสัมพันธภาพระหว่างเจ้าหน้าที่กับกลุ่มเป้าหมาย โดยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่แนะนำตัวเองและกลุ่มเป้าหมายแนะนำตัวเอง

2. ชี้แจงวัตถุประสงค์การเข้าร่วมกิจกรรมและแจ้งให้กลุ่มเป้าหมายทราบว่าแต่ละคนมีความเสี่ยงจากโรคนิ้วล็อก

3. ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองในสัปดาห์แรกโดยการสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินความรู้โรคนิ้วล็อก แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

ต่อการป้องกันโรคนิ้วล็อคแบบสอบถาม
พฤติกรรมการป้องกันนิ้วล็อคจากการทำงาน

4. ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่าง ทำการ
เก็บรวบรวมข้อมูล หลังการทดลองในสัปดาห์
ที่ 6

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์
สำเร็จรูป กำหนดระดับนัยสำคัญที่ .05 ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล
คะแนนความรู้โรคนิ้วล็อค การรับรู้สมรรถนะ
แห่งตนในการป้องกันตนเองและการบริหาร
นิ้วมือและพฤติกรรมการป้องกันนิ้วล็อคจาก
การทำงาน วิเคราะห์โดยสถิติเชิงพรรณนา
การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบคะแนนความรู้โรค
นิ้วล็อค การรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการ
ป้องกันโรคนิ้วล็อคและพฤติกรรมการป้องกัน
นิ้วล็อคจากการทำงาน ก่อนและหลังการ
ทดลอง โดยสถิติ Paired sample t-test
กำหนดค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการรับรอง
จริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการ
จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงาน
สาธารณสุขจังหวัดนครพนม เลขที่โครงการ
REC 022/65

ผลการศึกษา (Results)

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย
ร้อยละ 90.50 มีอายุอยู่ในช่วง 31-40 ปี
ร้อยละ 38.10 ระยะเวลาประกอบอาชีพกรีด
ยางพาราเฉลี่ย 6 ปี ปฏิบัติงานเฉลี่ย 4 วันต่อ
สัปดาห์ และ 3 ชั่วโมงต่อวัน (ตารางที่ 1)

2. ความรู้โรคนิ้วล็อค

ผลการเปรียบเทียบคะแนนความรู้
โรคนิ้วล็อค หลังการทดลองสูงกว่าก่อน
ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$)
(ตารางที่ 2) คะแนนความรู้ที่เพิ่มขึ้น เช่น โรค
นิ้วล็อคเกิดจากการเสื่อมสภาพและมีการ
อักเสบของเส้นเอ็นจากการเสียดสีกับปลอก
หุ้มเอ็น ผู้ที่มีอาชีพหรืองานอดิเรกที่ต้องใช้
งานมือและนิ้วมือนัก เช่น นักพิมพ์ คนสวน
แม่บ้าน พนักงานออฟฟิศ ทันตแพทย์ มีความ
เสี่ยงต่อการเกิดโรคนิ้วล็อค เป็นต้น

3. การรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการป้องกันโรคนิ้วล็อค

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการ
ป้องกันโรคนิ้วล็อค หลังการทดลองสูงกว่า
ก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
($p < 0.01$) (ตารางที่ 2) คะแนนการรับรู้
สมรรถนะแห่งตนที่เพิ่มขึ้น เช่น ฉันสามารถ
ฝึกบริหารนิ้วมือและออกกำลังกายนิ้วมือได้
ฉันสามารถจัดหา/ซื้อ อุปกรณ์ในการกรีด
ยางพาราให้เหมาะสมตามมือได้ เป็นต้น

4. พฤติกรรมการป้องกันนิ้วล็อค จากการทำงาน

พฤติกรรมการป้องกันนิ้วล็อค หลัง
การทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) (ตารางที่ 2)
คะแนนพฤติกรรมการป้องกันนิ้วล็อคจากการ
ทำงานที่เพิ่มขึ้น เช่น หลังการปฏิบัติงานท่าน

บริหารนิ้วมือและออกกำลังกายนิ้วมือ ใน
ระหว่างที่หยุดพักท่านบริหารนิ้วมือและข้อมือ
เป็นต้น

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	38	90.50
หญิง	4	9.50
อายุ		
21-30 ปี	12	28.60
31-40 ปี	16	38.10
41-50 ปี	13	30.90
51 ปีขึ้นไป	1	2.40
ระยะเวลาในการประกอบอาชีพกรีดยาง (ปี)		
1-5 ปี	20	47.60
6-10 ปี	20	47.60
11 ปีขึ้นไป (เฉลี่ย 6 ± 2.80 ปี)	2	4.80
ระยะเวลาในการประกอบอาชีพกรีดยาง (วันต่อสัปดาห์)		
3 วัน/สัปดาห์	8	19.10
4 วัน/สัปดาห์	22	52.40
5 วัน/สัปดาห์ (เฉลี่ย 4 ± 0.69 วันต่อสัปดาห์)	12	28.60
ระยะเวลาในการประกอบอาชีพกรีดยาง (ชั่วโมงต่อวัน)		
2 ชั่วโมงต่อวัน	2	4.80
3 ชั่วโมงต่อวัน	22	52.40
4 ชั่วโมงต่อวัน (3 ± 0.58 ชั่วโมงต่อวัน)	18	42.90

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความรู้โรคนี้ัวล็ค การรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการป้องกันโรคนี้ัวล็ค และพฤติกรรมการป้องกันนี้ัวล็คจากการทำงาน ก่อนและหลังการทดลอง

ข้อมูล	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		Paired t-test	p-value
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ความรู้โรคนี้ัวล็ค	5.55	1.82	9.38	0.62	13.79	0.01
การรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อ	14.64	1.58	43.90	2.78	58.96	0.01
การป้องกันโรคนี้ัวล็ค						
พฤติกรรมการป้องกันนี้ัวล็ค	14.47	1.31	44.19	2.68	59.84	0.01
จากการทำงาน						

วิจารณ์ (Discussions)

โรคจากการประกอบอาชีพที่พบในกลุ่มวัยทำงานเป็นโรคที่เกิดจากปัจจัยในการประกอบอาชีพ ได้แก่ พฤติกรรมการทำงานที่ไม่ถูกต้อง โรคจากการประกอบอาชีพมีผลกระทบต่อวัยทำงาน ได้แก่ ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก เช่น ปวดหลัง ปวดเมื่อยบ่า ไหล่และหมอนรองกระดูกเคลื่อน อาการเมื่อยล้าทางสายตา ตาแห้ง อาการปวดศีรษะ หรืออุบัติเหตุจากการทำงาน⁸⁻¹⁰ ทำให้เกิดความบกพร่องในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน จนอาจต้องขาดงานออกจากงาน หรือสูญเสียรายได้จากการประกอบอาชีพทำให้คุณภาพชีวิตลดลง ความรู้ในงานที่ทำหรือรับผิดชอบจึงมีส่วนสำคัญที่จะลดโรคจากการทำงาน จากผลการศึกษาครั้งนี้ หลังจากที่มีการให้สุขศึกษาเกี่ยวกับการทำงานที่ถูกต้องรวมทั้งการบริหารนี้ัวหลังจากการทำงานทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เพิ่มขึ้นก่อนการ

ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ ประหยัด รูปคม¹¹ ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนที่มีต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันตนเองขณะทำงานในประชาชนที่ประกอบอาชีพทำอิฐมอญ อำเภอธาดูปทุม จังหวัดนครพนม พบว่าคะแนนความรู้ในการทำงานหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) และการศึกษาของ ชนิษฐา อิศรางกูร และคณะ¹² ศึกษาผลของโปรแกรมเรียนรู้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชและสร้างเสริมทักษะการจัดการตนเองให้ปลอดภัยจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืชในเกษตรกร ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ การรับรู้เรื่องโรค และทักษะในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืชสูงกว่าก่อนทดลอง การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็น การตัดสินใจความสามารถตนเองว่า สามารถ

ทำงานในระดับใดหรือความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต ความเชื่อในความสามารถตนเองพิจารณาจากความรู้สึก ความคิด การจูงใจและพฤติกรรม เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมโครงการได้มีการเรียนรู้และฝึกปฏิบัติจากผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญโดยตรง รวมทั้งการได้รับรู้จากประสบการณ์ตรงของผู้ป่วยโรคนี้วล็อค ทั้งผลกระทบที่เกิดขึ้นหลังจากป่วยเป็นโรคนี้วล็อคทั้งด้านการประกอบอาชีพและรายได้ การได้เรียนรู้จากตัวแบบจริงจากเกษตรกรที่เคยมีอาการของโรคนี้วล็อคและสามารถรักษาจนหายจากโรคได้ ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจมากขึ้น สามารถซักถามจากตัวแบบอย่างเป็นกันเอง การที่ได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนจะทำให้ผู้ที่สังเกตมีความรู้สึกว่าเขาก็สามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ถ้าเขาพยายามจริงและไม่ย่อท้อ ลักษณะของการใช้ตัวแบบที่ส่งผลต่อความรู้สึกว่าเขามีความสามารถที่จะทำได้นั้น ได้แก่ การแก้ปัญหาของบุคคลที่มีความกลัวต่อสิ่งต่าง ๆ โดยที่ให้ผู้ตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายกับตนเองก็สามารถทำให้ลดความกลัวต่าง ๆ เหล่านั้นได้ การเสนอตัวแบบหลาย ๆ ตัวจะช่วยทำให้มีการเสนอตัวแบบที่มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากผู้สังเกตจะพบว่ามีตัวแบบบางตัวมีลักษณะคล้ายกับตนเองตลอดจนทำให้ได้เรียนรู้การแสดงพฤติกรรมหลาย ๆ อย่าง ทำให้ผู้สังเกต

มีความยืดหยุ่นมากขึ้นในการแสดงออกในหลาย ๆ สภาพการณ์ นอกจากนี้ยังมีการติดตามจากเจ้าหน้าที่เพื่อพูดคุยซักถามถึงผลการปฏิบัติ การให้คำแนะนำเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนกระทำและผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพ ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการป้องกันโรคนี้วล็อค หลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง สอดคล้องกับการศึกษาของ จันทิรา ชัยสุขโกศล¹³ ที่ปภา พุดปา และคณะ¹⁴ ณัฐฐา ดวงตา และคณะ¹⁵ และ สุนิสา คำชื่น และคณะ¹⁶ พบว่า การนำแนวคิดการรับรู้สมรรถนะของตนเองมาใช้ในการดูแลผู้ป่วยโรคอุกมันเรื้อรังส่งผลให้มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะเพิ่มขึ้นก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพในผู้ป่วยด้วยพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการป้องกันโรคนี้วล็อคที่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนพฤติกรรมการป้องกันนี้วล็อคหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติสอดคล้องกับการศึกษารินหทัย ธนพรสิทธิกุล¹⁷ พบว่า คะแนนพฤติกรรมการป้องกันตัวเองขณะปฏิบัติงานของเกษตรกรผู้ปลูกเห็ดก่อนและหลังทดลอง พบว่าคะแนนหลังการทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

ข้อยุติ (Conclusions)

ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะ
แห่งตนที่มีต่อการป้องกันโรคนิ้วล็อกในผู้กรีดยางพาราทำให้การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรม การป้องกันโรคนิ้วล็อกเปลี่ยนแปลงหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ (Recommendations)

1. ควรมีการศึกษาติดตามและประเมินผลของโปรแกรมในระยะยาว

เอกสารอ้างอิง (References)

1. Office of Agricultural Economics. Natural rubber export value of Thailand during 2018-2022 [online] 2023 [cited 2023 Feb 20]. Available from: http://impexp.oae.go.th/service/export.php?S_YEAR=2561&E_YEAR=2565&PRODUCT_GROUP=5265&PRODUCT_ID=&wf_search=&WF_SEA RCH=Y. [in Thai].
2. Trade policy and strategy office. Rubber in Thailand, Asian and world. [online] 2023 [cited 2023 Feb 20]. Available from: http://www.tpso.moc.go.th/sites/default/files/tpso_journal_o ct_55_issue_15.pdf. [in Thai].
3. Land Development Department. Agri-Map Nakhonphanom. [online] 2023

2. ควรมีการติดตามประเมินผลอย่างสม่ำเสมอ

สถานะองค์ความรู้ (Body of knowledge)

โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การป้องกันตนเองขณะทำงานในประชาชนที่ประกอบอาชีพกรีดยางพารา

- [cited 2023 Feb 20]. Available from: <http://www.idd.go.th/Agri-Map/Data/NE/npn.pdf>. [in Thai].
4. Tanapatiwat W, Kongsri N, Thanakiatpinyo T, Tongsuntud S. Activities of daily living for reduce the risk of trigger finger. *Siriraj Med Bull* 2020; 13(1): 48-52. [in Thai].
 5. Chantraghamnong S. Survey of Factors Affecting Trigger Finger in Out-patients at Leard-Sin Hospital. N.p.: Mahidol University; 2007.
 6. Colbourn J, Heath N, Manary S, Pacifico D. Effectiveness of splinting for the treatment of trigger finger. *J Hand Ther* 2008; 21: 336-343.

7. Thatphanom crown prince hospital. **The occupational health situation in Thatphanom district, Nahonphanom province.** Unpublished manuscript; 2022. [in Thai].
8. Chaiklieng S, Kampong T, Poochada W. Health risk assessment on exposure to ergonomics factors among informal garment workers. **The Public Health Journal of Burapha University** 2017; 12(1): 99-111. [in Thai].
9. Pakseelerd V, Nathapindhu G, Leyatikul P. Ergonomics risk assessment musculoskeletal disorders of workers organic fertilizer factory, Khok Kruad subdistrict Mueang district, Nakhonratchasima provinc. **Community Health Development Quarterly Khon Kaen University** 2021; 9(3): 265-279. [in Thai].
10. Huaychan S, Chaiklieng S. Ergonomic risk assessment of work related musculoskeletal disorders among employee in steel roll roof forming industry, Thailand. **KKU Journal for Public Health Research** 2019; 12(2): 85-90. [in Thai].
11. Roobkom P. The effect of self-efficacy promoting program on changing workplace self-protective behaviors among brick workers in Thatphanom district, Nakhonphanom province. **Community Health Development Quarterly Khon Kaen University** 2021; 9(3): 237-251. [in Thai].
12. Isarankura K, Piwngern T, Hongsuwan N, Intaket R, Jitcharentham A, Promkot A, et al. Effect of the program learner to pesticides and strengthen their self-management skills from pesticides in farmers. **Community Health Development Quarterly Khon Kaen University** 2022; 10(4): 427-439. [in Thai].
13. Chaisukkason J. **Effect of the self-efficacy and social support enhancement program on exercise behavior among the elderly with chronic obstructive pulmonary disease** [Master Thesis in nursing]. Chaingmai: The Graduate School, Chaingmai University; 2009. [in Thai].
14. Pudpa T. **Effects of the exercise self-efficacy and social support enhancement program on functional capacity and dyspnea among elders with chronic obstructive pulmonary disease** [Master Thesis in nursing]. Chaingmai: The Graduate School, Chaingmai University; 2008. [in Thai].

15. Duangta N, Liangchawengwong S, Sngunrungsirikul S. Impact of a breathing exercise self-efficacy programme on self-efficacy perception and breathing efficiency in chronic obstructive pulmonary disease patients. **Thai Journal of Nursing Council** 2017; 32(2): 95-110. [in Thai].
16. Khakhuen S, Jitramontree N, Wirojratana V, Wattanakitkrileart D. Effect of the self-efficacy program on health behavior among older adults with chronic obstructive pulmonary disease. **The Journal of Baromrajonani College of Nursing, Nakhonratchasima** 2018; 24(1): 57-71. [in Thai].
17. Tanapornsittikul R. The effect of self-efficacy perception on self-protecting and breathing exercise to lung capacity among mushroom growers. **Nursing, Health, and Education Journal** 2020; 3(1): 3-9. [in Thai].