

## บทที่ 4

### ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

#### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาอำนาจการทำนายของปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา ระยะเวลาที่ทำงานกรีดยางพารา จำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวัน ลักษณะของพื้นที่สวนยางพารา ลักษณะท่าทางที่กรีดยางพารา และการแปรรูปของน้ำยางพารา จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 325 ราย โดยเก็บข้อมูลระหว่างเดือนตุลาคม พ.ศ. 2547 ถึง เดือนเมษายน พ.ศ. 2548 ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูลจะนำเสนอด้วยการบรรยายประกอบตารางตามลำดับ ดังนี้

1. ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง
2. ความสามารถในการดูแลตนเองและการดูแลตนเอง
3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา
4. ความสัมพันธ์เชิงทำนายระหว่างตัวแปรในการทำนายกับการดูแลตนเอง

#### ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 61.20) มีอายุเฉลี่ย 42.27 ปี (SD = 10.19) พื้นฐานการศึกษาเฉลี่ยอยู่ในระดับประถมศึกษา (จำนวนปีที่ใช้ในการศึกษา เฉลี่ย 5.1 ปี, SD = 3.33) ระยะเวลาที่ทำงานกรีดยางพารา เฉลี่ย 19.90 ปี (SD = 11.27) จำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวัน เฉลี่ย 14.10 ไร่ (SD = 6.23) รวมระยะเวลาที่มีอาการปวดหลังเฉลี่ย 4.59 ปี (SD = 3.82) คะแนนข้อจำกัดในการทำกิจกรรมประจำวัน เฉลี่ย 6.57 (SD = 3.45, คะแนนเต็ม 24 คะแนน) พื้นที่กรีดยางพาราส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม (ร้อยละ 55.40) ลักษณะท่าทางที่กรีดยางพารา ส่วนใหญ่เป็นท่าก้มตัว/ท่างั่ง (ร้อยละ 69.80) การแปรรูปของน้ำยางพาราส่วนใหญ่ขายน้ำยางดิบ (ร้อยละ 87.40) อาการปวดหลังส่วนใหญ่ปวดเป็นพักๆทุกวัน (ร้อยละ 41.20) ระดับความเจ็บปวดส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 53.50) ลักษณะอาการที่ปวดส่วนใหญ่ปวดแบบเมื่อยๆ ตื้อๆ ลึกๆ (ร้อยละ 69.20) และตำแหน่งที่ปวดส่วนใหญ่ปวดบริเวณบั้นเอว (ร้อยละ 97.50) ดังแสดงในตาราง 1

## ตาราง 1

จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล  
(N = 325)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
เพศ				
ชาย	126	38.80		
หญิง	199	61.20		
ลักษณะของพื้นที่สวนยางพารา				
ที่ราบลุ่ม	180	55.40		
ที่ราบสูง	145	44.60		
ลักษณะท่าทางที่กรีดยางพารา				
ทำยืน	98	30.20		
ทำก้มตัว/ทำนั่ง	227	69.80		
การแปรรูปของน้ำยางพารา				
ทำยางแผ่นดิบ	41	12.60		
ขายน้ำยางดิบ	248	87.40		
อายุ (ปี)			42.27	10.19
การศึกษา (ปี)			5.10	3.33
ระยะเวลาที่ทำงานกรีดยางพารา (ปี)			19.90	11.27
จำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวัน (ไร่)			14.10	6.23
ระยะเวลาในการปวดหลัง (ปี)			4.59	3.82
ข้อจำกัดในการทำกิจกรรมประจำวัน (ข้อ)			6.57	3.45
ลักษณะอาการปวดหลัง				
ปวดตลอดเวลา	11	3.40		
ปวดเป็นพักๆ ทุกวัน	134	41.20		
ปวดเป็นพักๆ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์	82	25.20		
ปวดเป็นพักๆ น้อยกว่า 3-4 ครั้งต่อเดือน	93	28.60		
อื่นๆ (นานๆครั้ง)	5	1.50		

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ระดับความเจ็บปวด				
ไม่ปวด	0	0		
ปวดเล็กน้อย	132	40.60		
ปวดปานกลาง	174	53.50		
ปวดมาก	18	5.50		
ปวดรุนแรงมากๆ	1	0.30		
ปวดจนทนไม่ไหวแล้ว	0	0		
ลักษณะและตำแหน่งที่ปวด				
รู้สึกเหน็ดๆ ซาๆ	148	45.50		
รู้สึกร้อนเหมือนไฟลวก	11	3.40		
รู้สึกเหมือนเข็มแทง	46	14.20		
รู้สึกปวดเมื่อยๆ ตื้อๆ ลึกๆ	225	69.20		
ปวดหลังบริเวณบั้นเอว	317	97.50		
ปวดขาข้างขวา	88	27.10		
ปวดขาข้างซ้าย	85	26.20		

#### ความสามารถในการดูแลตนเอง

ผลการศึกษาค้นพบว่า คะแนนความสามารถในการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วง 96 – 226 คะแนน (ช่วงคะแนนตามแบบสอบถาม 40 – 240 คะแนน) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 157.98 คะแนน (SD = 26.35) เมื่อนำคะแนนของกลุ่มตัวอย่างมาแบ่งช่วงคะแนนออกเป็น 3 ระดับ คือ ความสามารถในการดูแลตนเองระดับสูง ปานกลาง และต่ำ แล้วแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีค่าคะแนนความสามารถในการดูแลตนเองโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 70.50) และรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน (ด้านความรู้ความเข้าใจในการดูแลตนเอง ร้อยละ 69.50, ด้านการตัดสินใจเกี่ยวกับการดูแลตนเอง ร้อยละ 68.30, ด้านการตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลตนเอง ร้อยละ 69.50 และด้านทักษะความพึงพอใจในการดูแลตนเอง ร้อยละ 69.50) ดังแสดงในตาราง 2

### การดูแลตนเอง

ผลการศึกษานี้พบว่า คะแนนการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วง 97 - 319 คะแนน (ช่วงคะแนนตามแบบสอบถาม 54 - 324 คะแนน) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 202.61 คะแนน (SD = 32.61) เมื่อนำคะแนนของกลุ่มตัวอย่างมาแบ่งช่วงคะแนนออกเป็น 3 ระดับ คือ การดูแลตนเองระดับสูง ระดับปานกลาง และระดับต่ำ แล้วแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละระดับ พบว่า ค่าคะแนนการดูแลตนเองของกลุ่มตัวอย่างโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 75.70) และรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับปานกลางเช่นเดียวกัน (ด้านการใช้ทำทางและอิริยาบถในชีวิตประจำวัน ร้อยละ 68.60, ด้านการออกกำลังกาย ร้อยละ 72.30, ด้านการรับประทานอาหาร ร้อยละ 69.20 และด้านการจัดการเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง ร้อยละ 71.10) ดังแสดงในตาราง 3

### ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษา

ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างตัวแปรที่ศึกษา (ตาราง 4) พบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในการทำนายส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ คือ ลักษณะของพื้นที่สวนยางพารากับลักษณะท่าทางที่กรีดยางพารา และความสามารถในการดูแลตนเอง ( $r = .29, p < .01$ ;  $r = -.29, p < .01$  ตามลำดับ) อายุกับความสามารถในการดูแลตนเอง และลักษณะท่าทางที่กรีดยางพารา ( $r = .11, p < .05$ ;  $r = -.14, p < .01$  ตามลำดับ) การศึกษากับจำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวัน และความสามารถในการดูแลตนเอง ( $r = .11, p < .05$ ;  $r = .18, p < .01$  ตามลำดับ) ระยะเวลาที่ทำงานกรีดยางพารากับลักษณะท่าทางที่กรีดยางพารา ( $r = .14, p < .05$ ) จำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวันกับการแปรรูปของน้ำยางพารา และความสามารถในการดูแลตนเอง ( $r = -.13, p < .05$ ;  $r = -.18, p < .01$  ตามลำดับ) ลักษณะของพื้นที่สวนยางพารากับลักษณะท่าทางที่กรีดยางพารา และความสามารถในการดูแลตนเอง ( $r = .29, p < .01$ ;  $r = -.29, p < .01$  ตามลำดับ) ลักษณะท่าทางที่กรีดยางพารากับการแปรรูปของน้ำยางพารา ( $r = .15, p < .01$ ) อย่างไรก็ตามผลการศึกษายังพบความสัมพันธ์ของตัวแปรอีก 3 คู่อยู่ในระดับปานกลาง คืออายุกับการศึกษา และระยะเวลาที่ทำงานกรีดยางพารา ( $r = -.58, p < .01$ ;  $r = .74, p < .01$  ตามลำดับ) รวมทั้งการศึกษากับระยะเวลาที่ทำงานกรีดยางพารา ( $r = -.51, p < .01$ )

สำหรับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรในการทำนายกับการดูแลตนเองพบว่า ลักษณะของพื้นที่สวนยางพารามีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับการดูแลตนเอง ( $r = -.14, p < .05$ ) และความสามารถในการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับการดูแลตนเอง ( $r = .71, p < .01$ ) จากค่าความสัมพันธ์ทั้งหมดดังกล่าวจะเห็นว่าทุกค่าอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง ซึ่งมีโอกาสน้อยมากที่จะทำให้เกิดความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระสูง (multicollinearity) ดังแสดงในตาราง 4

อย่างไรก็ตามผู้วิจัย ได้ทำการทดสอบความเป็นอิสระของตัวแปรในการทำนายค่าความแปรปรวนของคะแนนการดูแลตนเอง (multicollinearity test) อีกครั้งและพบว่า ตัวแปรในการทำนายทุกตัวเป็นอิสระต่อกันโดยได้ค่า Tolerance อยู่ระหว่าง .91 – 1.00 ซึ่งค่าปกติไม่ควรเข้าใกล้ 0 (Pedhazur, 1997 อ้างตาม เพชรน้อย, 2546) และค่า Variance Inflation Factor (VIF) อยู่ระหว่าง 1.00 - 1.09 ซึ่งค่าปกติไม่ควรมากกว่า 10 (Stevens, 1992; Pedhazur, 1997 อ้างตาม เพชรน้อย, 2546) ดังนั้นผู้วิจัย จึงนำตัวแปรในการทำนายทุกตัวเข้าไปวิเคราะห์ในสมการทำนายต่อไป

*ความสัมพันธ์เชิงทำนายระหว่างตัวแปรในการทำนายกับการดูแลตนเอง*

ผลการวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์เชิงทำนายด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise multiple regression) โดยนำค่าคะแนนของตัวแปรที่ใช้ในการทำนายทั้งหมด คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา ปัจจัยด้านอาชีพ ได้แก่ ระยะเวลาที่ทำงานกรีดยางพารา จำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวัน ลักษณะของพื้นที่สวนยางพารา ลักษณะท่าทางที่กรีดยางพารา และการแปรรูปของน้ำยางพารา และความสามารถในการดูแลตนเอง เข้าในสมการการคำนวณหาค่าความสัมพันธ์เชิงทำนายโดยวิธีดังกล่าว พบว่า ความสามารถในการดูแลตนเอง และจำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวันเท่านั้นที่สามารถร่วมทำนายความแปรปรวนของการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราได้ร้อยละ 52 ( $R^2 = .52, p < .01$ ) โดยตัวแปรความสามารถในการดูแลตนเองเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายการดูแลตนเองได้ดีที่สุด ( $\beta = .71, p < .01$ ) ดังแสดงในตาราง 5

*ตาราง 5*

*ความสัมพันธ์เชิงทำนายระหว่างความสามารถในการดูแลตนเอง และจำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวัน กับการดูแลตนเอง (N = 325)*

ตัวแปรที่ศึกษา	การดูแลตนเอง						
	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> change	b	$\beta$	t	p Value
ความสามารถในการดูแลตนเอง	.72	.52	.51	.88	.51	2.84	.00
จำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวัน	.71	.51	.52	.11	.01	18.20	.00

F = 331.25, p < .01

*การอภิปรายผล*

การศึกษาความสัมพันธ์เชิงทำนายของปัจจัยส่วนบุคคล (เพศ อายุ และการศึกษา) ปัจจัยด้านอาชีพ (ระยะเวลาที่ทำงานกรีดยางพารา จำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวัน ลักษณะของพื้นที่สวนยางพารา ลักษณะท่าทางที่กรีดยางพารา และการแปรรูปของน้ำยางพารา) และความสามารถในการดูแลตนเองต่อการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราใน

ครั้งนี้ ผู้วิจัยจะอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยตามลำดับ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ 1) ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง 2) ความสามารถในการดูแลตนเองและการดูแลตนเอง และ 3) ความสัมพันธ์เชิงทำนายของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านอาชีพ และความสามารถในการดูแลตนเองต่อการดูแลตนเอง

### ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

#### ปัจจัยส่วนบุคคล

1. เพศ จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 61.20) ทั้งนี้เนื่องจากเพศหญิงมักจะทำงานอยู่กับบ้าน จึงต้องเป็นผู้ที่ทำงานกรีดยางพาราควบคู่กันไป เพราะกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีส่วนยางพาราอยู่ใกล้บ้านและมักต้องทำงานอื่นๆ ในบ้านไปด้วย ในขณะที่เพศชายมักจะต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ทำให้มีเวลาจำกัดในการที่จะทำงานกรีดยางพารา (วิรัช, 2545) ประกอบกับภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้เพศหญิงต้องร่วมทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพมากขึ้น (มธุรส, 2547; มนนิภา, 2545) สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า เพศหญิงประกอบอาชีพกรีดยางพารามากกว่าเพศชาย (สุภา, 2547) และจากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่มีระดับความเจ็บปวดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 53.50 รองลงมา มีระดับความเจ็บปวดเล็กน้อย ร้อยละ 40.60 แสดงให้เห็นว่าไม่ว่าผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราจะเป็นเพศหญิงหรือเพศชายเมื่อมีอาการปวดหลังส่วนล่างจะมีระดับความเจ็บปวดไม่มากนัก จึงสามารถจัดการกับความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง โดยการเรียนรู้จากประสบการณ์เดิม การแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติม หรือการเรียนรู้จากผู้ที่ประสบการณการปวดหลังมาก่อน ทั้งนี้เพื่อให้มีชีวิตอยู่กับอาการปวดได้โดยไม่เป็นอุปสรรคต่อวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงอาจทำให้เพศของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราไม่มีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. อายุ จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ย 42.27 ปี (SD = 10.19) ซึ่งเป็นช่วงวัยที่ยังไม่มีความเสื่อมถอยตามวัยมากนัก และในช่วงวัยนี้เป็นวัยที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีประสบการณ์ และการตัดสินใจที่ดี (ทิพย์ภา, 2541) จึงทำให้มีการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับวิธีต่างๆ ที่ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังหรือข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลตนเองสูง มีความสามารถในการดูแลตนเองที่เพียงพอ ดังนั้นโอเร็ม (Orem, 2001) ได้กล่าวว่าความสามารถในการดูแลตนเองขึ้นอยู่กับอายุ โดยผู้ที่อยู่ในวัยเติบโตเต็มที่และมีวุฒิภาวะสมบูรณ์จะมีศักยภาพในการริเริ่ม และพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง แต่จากการศึกษาครั้งนี้ไม่พบความสัมพันธ์ดังกล่าว ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้ที่ประกอบอาชีพการทำสวนยางพาราเป็นอาชีพหลัก มักจะได้รับการถ่ายทอดการประกอบอาชีพมาจากบรรพบุรุษ และได้รับการฝึกให้ช่วยเหลือในการทำงานอาชีพดังกล่าวมาตั้งแต่ยังเด็ก จึงอาจทำให้ทุกคนมีประสบการณ์การจัดการกับอาการปวดหลังส่วนล่าง และจากการทบทวน

วรรณกรรมพบว่า อาการปวดหลังส่วนล่างสามารถพบได้ในทุกวัย และมักพบมากในวัยผู้ใหญ่อายุระหว่าง 25 - 50 ปี (ช่อราตรี, 2539; อำนวย, 2542) ดังนั้นเมื่อผู้ใช้แรงงานกริดยางพารามีอาการปวดหลังส่วนล่างเกิดขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่มีลักษณะการปวดเป็นพักๆ และอยู่ในระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง จึงทำให้ผู้ใช้แรงงานกริดยางพาราสามารถดำเนินชีวิตอยู่กับความเจ็บปวดได้โดยไม่กระทบกับการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ในการศึกษาครั้งนี้ยังพบว่าผู้ใช้แรงงานกริดยางพาราส่วนใหญ่มีความสามารถในการจัดการกับอาการปวดได้ด้วยตนเองในหลายๆวิธี เช่น การปรับเปลี่ยนอิริยาบถในกิจวัตรประจำวัน การหลีกเลี่ยงการยกของหนัก การนอนพักผ่อน การแสวงหายารับประทาน และการออกกำลังกาย เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างเหล่านี้สามารถกระทำได้ในทุกวัย ด้วยเหตุนี้จึงอาจทำให้อายุของผู้ใช้แรงงานกริดยางพาราไม่มีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. การศึกษา จากการศึกษาครั้งนี้ที่พบว่า ผู้ใช้แรงงานกริดยางพาราส่วนใหญ่ได้รับการศึกษาระดับประถมศึกษา (ระยะเวลาในการศึกษาเฉลี่ย 5.1 ปี, SD = 3.33) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการที่ผู้ใช้แรงงานกริดยางพาราส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในชนบท เมื่อจบการศึกษาภาคบังคับในอดีต คือ ระดับประถมศึกษาปีที่ 4 แล้วมักจะไม่ได้ศึกษาต่อ (ชัยวุฒิ, 2544) สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาซึ่งพบว่าเกษตรกรชาวสวนยางพาราส่วนใหญ่ได้รับการศึกษาระดับประถมศึกษา (สุภา, 2547; ศิริจิต, สมยศ, อิบรอเฮม และ วิรุทธิ์, 2544; สมชาย, 2545) แม้ว่าโดยทั่วไปแล้วผู้ที่ได้รับการศึกษาในระดับประถมศึกษาส่วนใหญ่อาจจะมีข้อจำกัดในการเรียนรู้และแก้ปัญหาในชีวิต ซึ่งน่าจะส่งผลให้มีความสามารถในการดูแลตนเองไม่สูงนัก แต่จากการศึกษาครั้งนี้ที่พบว่า ระดับการศึกษาของผู้ใช้แรงงานกริดยางพาราไม่มีความสัมพันธ์กับระดับการดูแลตนเอง อาจเนื่องมาจากการประกอบอาชีพกริดยางพาราเป็นอาชีพที่กระทำมาตั้งแต่ยังเด็ก มีการฝึกฝนทักษะและได้รับประสบการณ์จากการประกอบอาชีพมานานโดยไม่จำเป็นต้องใช้ความรู้จากการศึกษาในระบบ และเมื่อมีอาการปวดหลังส่วนล่างเกิดขึ้นจึงสามารถจัดการกับอาการปวดได้ด้วยตนเอง

#### ปัจจัยด้านอาชีพ

1. ระยะเวลาที่ทำงานกริดยางพารา จากการศึกษาพบว่าผู้ใช้แรงงานกริดยางพาราส่วนใหญ่มีระยะเวลาที่ทำงานกริดยางพาราเฉลี่ย 19.90 ปี (SD = 11.27) ซึ่งรัตนนา (2543) ได้รายงานว่าระยะเวลาในการทำงานใดๆ ที่ยาวนานเกิน 8 ปี จะส่งผลทำให้เกิดความเครียด และเบื่อหน่ายจากการที่ทำงานซ้ำซากจำเจ แต่ในสภาพความเป็นจริงจะเห็นว่าผู้ใช้แรงงานกริดยางพาราจะมีระยะเวลาในการกริดยางเพียง 8 เดือนใน 1 ปี ส่วนระยะเวลาที่ไม่ได้กริดยางอีก 4 เดือน เป็นฤดูฝนและเป็นช่วงที่ยางผลัดใบ จึงทำให้ผู้ใช้แรงงานกลุ่มนี้มีเวลาพักผ่อนไม่เคร่งเครียดกับการทำงาน ระยะเวลาการทำงานที่มีการเว้นช่วงเช่นนี้อาจจะมีผลโดยตรงต่อการลดความเครียดจากการทำงาน อาจทำให้ผู้ใช้แรงงานกริดยางพารา

มีการดูแลตนเองที่ดี อย่างไรก็ตามในช่วงเวลาทำงานกรีดยางพาราผู้ใช้แรงงานจะต้องทำงานในเวลา กลางคืนต่อเนื่องไปจนถึงเวลากลางวันจนเสร็จสิ้นภารกิจ แม้จะมีเวลาหยุดพักเป็นระยะๆ แต่ก็ เป็น ชั่วโมงการทำงานที่ต้องเร่งรีบอย่างต่อเนื่อง และต้องปฏิบัติเช่นนี้เป็นประจำทุกวันในช่วงของการ กรีดยางพารา (กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์, 2543) จากเหตุผลดังกล่าวอาจจะมีส่วน เกี่ยวข้องกับข้อจำกัดในการดูแลตนเอง แต่จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่าง ระยะเวลาที่ทำงานกรีดยางพารากับการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่าง ทั้งนี้อาจ เนื่องมาจากผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่สามารถดูแลตนเองได้เพราะมักมีอาการปวดหลังไม่ รุนแรง และมีการแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติมจากผู้ที่มีประสบการณ์ปวดหลังที่มีอยู่ในชุมชน โดยการ บอกเล่าประสบการณ์อาการปวดหลังและวิธีการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังซึ่งกันและกัน ประกอบกับวิถีการดำเนินชีวิตของคนในชุมชน โดยเฉพาะผู้ที่มีอาชีพกรีดยางพาราเป็นการประกอบ อาชีพที่มีมาแต่บรรพบุรุษ สืบทอดมาจนถึงรุ่นลูกรุ่นหลานจึงส่งผลให้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่มี การดูแลตนเองในเรื่องดังกล่าวได้โดยไม่ขึ้นอยู่กับระยะเวลาในการประกอบอาชีพ จึงไม่พบความ สัมพันธ์ดังกล่าว

2. จำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวัน จากการศึกษาพบว่าผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่มี จำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวันเฉลี่ย 14.10 ไร่ (SD = 6.23) และใช้เวลาในการผลิตยางตั้งแต่ขั้นตอนการ กรีดยาง การเก็บน้ำยาง และการขายน้ำยางดิบหรือทำยางแผ่นดิบเฉลี่ย 34.01 นาที/ไร่ (วิรัช, 2545) ซึ่งจะ เห็นได้ว่าผู้ทำงานกรีดยางพาราจะใช้เวลาในแต่ละวันกับการทำงานทั้งสิ้นเพียง 8 ชั่วโมง จากระยะเวลาที่ใช้ทำงานกรีดยางพาราดังกล่าวจึงทำให้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราได้มีเวลาพักผ่อน ไม่เคร่งเครียดกับการทำงานตลอดเวลาและยังได้มีโอกาสทำงานอื่นๆ ทดแทน (วิรัช, 2545; สมชาย, 2545) นอกจากนี้การที่ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารามีจำนวนพื้นที่ที่กรีดยางอย่างเพียงพอกับความ ต้องการ ทำให้มีรายได้ที่เพียงพอ จึงอาจส่งผลให้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารามีการดูแลตนเองอยู่ใน ระดับที่ดีได้ สำหรับผลการศึกษารุ่นนี้ที่พบว่า จำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวันไม่มีความสัมพันธ์ กับการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่าง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา ส่วนใหญ่จะต้องทำงานกรีดยางพาราในพื้นที่ที่ตนเองมีอยู่อย่างต่อเนื่องเป็นประจำ และไม่ว่าจะ ทำงานกรีดยางพาราในพื้นที่ที่มีจำนวนมากหรือน้อย แต่เมื่อมีอาการปวดหลังเกิดขึ้นแล้วจำเป็นจะต้อง จะมีการดูแลตนเองเพื่อจัดการกับอาการปวดหลังดังกล่าวได้ ด้วยเหตุนี้จึงอาจทำให้จำนวนพื้นที่ที่ กรีดยางพาราต่อวันไม่มีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ลักษณะของพื้นที่สวนยางพารา จากการศึกษาพบว่าผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่มี พื้นที่กรีดยางพาราเป็นที่ราบลุ่ม (ร้อยละ 55.40) รองลงมาเป็นที่ราบสูง (ร้อยละ 44.60) การกรีดยาง พาราในพื้นที่ที่มีลักษณะที่แตกต่างกันจะส่งผลต่อสุขภาพของผู้กรีดยางต่างๆ กันไปโดยเฉพาะ การกรีดยางในพื้นที่ราบสูงนั้นอาจส่งผลให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างได้มากกว่าการกรีดยางในที่

รากลุ่ม ซึ่งจากการศึกษาของณรงค์ (2545) พบว่า สภาพสวนยางที่เป็นพื้นที่ราบมีอุบัติการณ์เกิดอุบัติเหตุจากการทำงานน้อยที่สุด นอกจากนี้จากการศึกษาครั้งนี้ยังพบความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำระหว่างลักษณะของพื้นที่สวนยางพารากับการดูแลตนเอง ( $r = -.14, p < .05$ ) แสดงว่าผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่กรีดยางในพื้นที่ที่ราบสูงมีการดูแลตนเองดีกว่ากรีดยางในพื้นที่ราบลุ่ม จึงอาจสันนิษฐานได้ว่าผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราในพื้นที่สวนยางพาราที่เป็นที่ราบสูงหรือเนินเขามีความตระหนักในความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพหรือการเกิดอาการปวดหลังมากกว่าผู้ที่กรีดยางในพื้นที่ราบลุ่มจึงทำให้ต้องมีการเรียนรู้เพื่อจัดการกับอาการปวดหลังอย่างเหมาะสม และมีความสนใจที่จะดูแลตนเองในระดับที่ดีกว่าเพื่อให้สามารถทำงานได้ในสภาพของพื้นที่ที่ตนเองมีอยู่ จึงทำให้ลักษณะของพื้นที่สวนยางพารามีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. ลักษณะท่าทางที่กรีดยางพารา จากการศึกษาพบว่าผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่มีลักษณะท่าทางที่กรีดยางพาราเป็นท่าก้มตัว/ท่านั่ง (ร้อยละ 69.80) รองลงมาเป็นที่ยืน (ร้อยละ 30.20) ซึ่งจากลักษณะท่าทางที่กรีดยางพาราและการเก็บน้ำยางที่จำเป็นต้องก้มๆ เงยๆ รวมทั้งลักษณะงานที่จะต้องใช้ท่าทางการทำงานแบบซ้ำๆ ซากๆ และใช้ระยะเวลาการทำงานที่ติดต่อกันหลายชั่วโมง ตั้งแต่เริ่มกรีดยางจนเสร็จสิ้นการขายน้ำยางดิบหรือทำยางแผ่นดิบ จึงอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารามีอาการปวดหลังส่วนล่าง นอกจากนี้การทำงานในท่าเดียวเป็นเวลานานๆ การยกของหนัก การทำงานผิดท่าในเวลาที่ยืดนาน การมีอิริยาบถไม่ถูกต้อง และการทำงานติดต่อกันเป็นเวลาหลายชั่วโมงอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการปวดหลัง อย่างไรก็ตามจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะท่าทางที่กรีดยางพารากับการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราเกือบทุกคนมีประสบการณ์ปวดหลังอยู่เป็นประจำและเมื่อมีอาการปวดหลังเกิดขึ้นมักจะต้องปฏิบัติตัวเพื่อบรรเทาอาการปวดหลัง และมักจะกระทำเป็นประจำแม้ว่าจะเป็นเพียงครั้งคราว ไม่ต่อเนื่องหรือกระทำเมื่อมีอาการปวดเท่านั้น นอกจากนี้อาการปวดหลังส่วนล่างที่เกิดขึ้นกับผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่จะเป็นๆ หายๆ ไม่รุนแรง ซึ่งแตกต่างจากผู้ป่วยโรคปวดหลังกลุ่มอื่นๆ ที่จะต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง และมีขั้นตอนการดูแลตนเองที่ซับซ้อน ดังนั้นการศึกษาในกลุ่มผู้ใช้แรงงานกรีดยางครั้งนี้จึงไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองกับลักษณะท่าทางที่กรีดยางพาราอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5. การแปรรูปของน้ำยางพารา จากการศึกษาพบว่าผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่นิยมขายน้ำยางดิบ (ร้อยละ 87.40) มากกว่าทำยางแผ่นดิบ (ร้อยละ 12.60) จะเห็นได้ว่าการขายน้ำยางดิบอาจทำให้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราลดจำนวนชั่วโมงการทำงานให้น้อยลง มีเวลาเหลือพอที่จะพักผ่อนและไปประกอบอาชีพอื่นๆ แม้ว่าการขายยางแผ่นดิบจะมีข้อดีคือสามารถต่อรองราคาได้ และทำให้มีรายได้เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตามแม้ว่าการขายน้ำยางดิบหรือทำยางแผ่นดิบจะทำให้มีระยะเวลาการทำงาน

ที่ต่างกัน แต่การทำงานก็ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพเนื่องจากเป็นงานที่ต้องใช้ท่าทางแบบก้มๆ เงยๆ ยกของหนัก และเร่งรีบกับการทำงาน ส่งผลให้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราทั้งสองกลุ่มเกิดอาการปวดหลัง ส่วนล่าง และจำเป็นต้องดูแลตนเองเช่นเดียวกัน จึงทำให้การศึกษารุ่นนี้ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการแปรรูปของน้ำยางพารากับการดูแลตนเอง นอกจากนี้อาจเป็นเพราะว่าเมื่อเสร็จสิ้นจากการขายน้ำยางดิบหรือทำยางแผ่นดิบ ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราทั้งสองกลุ่มซึ่งส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มักจะต้องทำงานภายในบ้าน หรือถ้าเป็นเพศชายก็มักจะต้องไปประกอบอาชีพอื่น จึงอาจทำให้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่มีอาการปวดหลังมีการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังได้ไม่ต่างกัน ไม่ว่าผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราเหล่านั้นจะขายน้ำยางดิบหรือทำยางแผ่นดิบ ดังนั้นจึงไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการดูแลตนเองกับการแปรรูปของน้ำยางพาราอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### ความสามารถในการดูแลตนเอง

จากผลการศึกษารุ่นนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่มีความสามารถในการดูแลตนเองทั้งรายด้านและโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ดังตาราง 2) ซึ่งผลการวิจัยดังกล่าวอาจอธิบายได้ว่า ความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารานั้นมีปัจจัยต่างๆ ที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเอง ในขณะที่เดียวกันก็มีปัจจัยที่ขัดขวางความสามารถในการดูแลตนเองดังกล่าว ปัจจัยที่คาดว่าจะมีส่วนช่วยส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราในการศึกษารุ่นนี้ คือ อายุของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ (อายุเฉลี่ย 42.27 ปี) ซึ่งเป็นช่วงวัยที่ยังไม่มีความเสื่อมถอยตามวัยมากนัก ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราจึงยังสามารถปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลตนเองได้ สอดคล้องกับโอเร็ม (Orem, 2001) ที่กล่าวว่า ความสามารถในการดูแลตนเองขึ้นอยู่กับอายุ โดยผู้ที่อยู่ในวัยเติบโตเต็มที่และมีวุฒิภาวะสมบูรณ์จะมีความสามารถในการริเริ่ม และพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารามีประสบการณ์ในการดูแลตนเอง ตลอดจนมีการเรียนรู้ และประเมินความสามารถในการดูแลตนเองอยู่ในระดับที่ดี จึงทำให้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราสามารถปรับตัวได้ค่อนข้างดี และมีรูปแบบในการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม (ชญานิศ, 2540) จึงส่งผลให้มีการรับรู้หรือประเมินความสามารถในการดูแลตนเองอยู่ในระดับที่ดี

ส่วนปัจจัยที่คาดว่าจะอาจขัดขวางการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา คือ ระดับการศึกษาของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา โดยพบว่าส่วนใหญ่มีการศึกษาในระดับประถมศึกษา (จำนวนปีที่ใช้ในการศึกษาเฉลี่ย 5.10 ปี) ทั้งนี้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในชนบท ต้องทำงานช่วยเหลือครอบครัวตั้งแต่ยังเด็ก เมื่อจบการศึกษาภาคบังคับซึ่งในอดีต คือ ประถมศึกษาชั้นปีที่ 4 แล้วมักจะไม่ได้ศึกษาต่อ (ชัยวุฒิ, 2544) ซึ่งการศึกษาเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนา

ความรู้ ทักษะ และการมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลตนเอง โดยบุคคลที่มีการศึกษาจะสามารถแสวงหาข้อมูล และคิดพิจารณาตัดสินใจการกระทำได้ ตลอดจนสนใจซักถามปัญหา และใช้แหล่งประโยชน์ได้มากกว่า บุคคลที่ไม่มีการศึกษา (Orem, 2001) จะเห็นได้ว่าเมื่อผู้ใช้แรงงานกริดยางพารามีอาการปวดหลัง ส่วนล่างเกิดขึ้นจะแสวงหาการดูแลตนเองจากแหล่งต่างๆ ที่มีอยู่ในชุมชน เช่น สอบถามจาก บุคลากรทีมสุขภาพ สอบถามจากผู้ที่มีประสบการณ์การปวดหลังด้วยตนเอง และมีการเรียนรู้ด้วย ตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังตามความสามารถที่ตนเองมีอยู่ แต่ยังคงขาดโอกาสการเรียนรู้ และ การศึกษาค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลที่ทันสมัยที่มีความเจริญก้าวหน้าในเรื่องการดูแลตนเองเมื่อมีอาการ ปวดหลังส่วนล่าง ทั้งนี้เนื่องจากการศึกษาเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ และการมีทักษะในการ เรียนรู้เป็นองค์ประกอบหนึ่งของความสามารถและคุณสมบัติขั้นพื้นฐานที่ก่อให้เกิดความสามารถ ในการดูแลตนเอง (Orem, 2001) จากปัจจัยที่มีส่วนช่วยส่งเสริมและขัดขวางการพัฒนาความสามารถ ในการดูแลตนเองดังที่กล่าวมาข้างต้น อาจมีผลทำให้ผู้ใช้แรงงานกริดยางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วน ล่างมีความสามารถในการดูแลตนเองอยู่ในระดับปานกลางได้

นอกจากนั้นจากการศึกษายังพบว่า ผู้ใช้แรงงานกริดยางพาราส่วนใหญ่มีการรับรู้เกี่ยวกับ อาการปวดหลังส่วนล่างว่าเป็นอาการที่เกิดขึ้นแบบเป็นๆ หายๆ (ร้อยละ 41.20) อาการไม่รุนแรง (ร้อยละ 53.50) สามารถทนได้กับอาการปวดและดำเนินชีวิตประจำวันได้ตามปกติ (ค่าคะแนนเฉลี่ย 6.57 ข้อ) เมื่อมีอาการปวดเกิดขึ้นผู้ใช้แรงงานกริดยางพาราจะแสวงหาการรักษาโดยไปรับการรักษา จากสถานบริการ ขอคำแนะนำจากบุคลากรทีมสุขภาพเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวเพื่อบรรเทาอาการปวดหลัง ส่วนล่าง และสอบถามจากผู้ที่มีประสบการณ์ปวดหลังและนำมาปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับตนเอง สิ่งเหล่านี้จึงทำให้ผู้ใช้แรงงานกริดยางพาราเกิดการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเอง ซึ่งการให้ คำแนะนำเป็นวิธีการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองได้อีกวิธีหนึ่ง (สมจิต, 2537) ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้ใช้แรงงานกริดยางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างจะแสวงหาความช่วยเหลือเพื่อค้นหากิจกรรมที่ เหมาะสมในการดูแลอาการปวดหลังด้วยตนเอง รับรู้ สนใจ ติดตาม การรักษา และปฏิบัติกิจกรรม ในการหลีกเลี่ยงปัจจัยที่ทำให้มีอาการปวดหลังมากขึ้น ดังนั้นในการศึกษารุ่นนี้จึงพบว่า ผู้ใช้แรงงาน กริดยางพารามีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการดูแลตนเองในแต่ละด้านอยู่ในระดับปานกลาง (ตาราง 2)

### การดูแลตนเอง

จากผลการศึกษาครั้งนี้ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่มีการดูแลตนเองทั้งรายด้านและโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ตาราง 3) ผลการวิจัยดังกล่าวอาจอธิบายได้ว่าการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราในอนาคตมีปัจจัยต่างๆ ที่ช่วยส่งเสริมการดูแลตนเอง และในขณะเดียวกันก็มีปัจจัยที่ขัดขวางการดูแลตนเอง ปัจจัยที่คาดว่าจะมีส่วนช่วยส่งเสริมการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราในการศึกษานี้ คือ 1) เพศ จากการศึกษาที่พบว่า ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 61.20) ซึ่งลักษณะของเพศหญิงจะเป็นเพศที่ให้ความสนใจต่อสุขภาพ รวมทั้งการมารับบริการตรวจสุขภาพมากกว่าเพศชาย (Kart, Metress & Metress, 1992 อ้างตามทวีพร, 2547) จึงอาจเป็นผลให้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่มีการดูแลตนเองที่ดี และ 2) จำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวัน โดยพบว่าส่วนใหญ่มีจำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวันเฉลี่ย 14.10 ไร่ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่มีพื้นที่ในการถือครองน้อยจึงจัดเป็นสวนยางขนาดเล็ก โดยมีพื้นที่ถือครองขนาด 2-50 ไร่ (เฉลี่ย 13 ไร่) (สถาบันวิจัยการยาง กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์, 2541) จากข้อมูลดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าจำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวันมีความเหมาะสมกับการทำงานกรีดยางพาราในแต่ละวัน ซึ่งปริมาณการทำงานที่เหมาะสมมีผลโดยตรงต่อภาวะสุขภาพ (สุภา, 2547) โดยอาจทำให้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารามีโอกาสแสวงหาวิธีการดูแลตนเองและปรับเปลี่ยนรูปแบบการดูแลตนเองที่เหมาะสมเพื่อให้สอดคล้องกับอาชีพการทำงานกรีดยางพารา และสามารถอยู่ได้กับอาการปวดหลังที่เกิดขึ้นโดยไม่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน และปัจจัยที่คาดว่าจะมีส่วนขัดขวางการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราในการศึกษานี้ คือ 1) การศึกษา ซึ่งพบว่าผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ซึ่งการศึกษาในระดับประถมศึกษาอาจทำให้บุคคลขาดโอกาสด้านการพัฒนาความรู้ความสามารถในการใช้ปัญญาอย่างมีเหตุผลในการเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลตนเองอย่างเหมาะสม และ 2) ลักษณะท่าทางที่กรีดยางพารา พบว่าผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่มีลักษณะท่าทางที่กรีดยางพาราเป็นท่าก้มตัว/ทำนั่ง (ร้อยละ 69.80) จึงทำให้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารามีประสบการณ์ปวดหลังอยู่เป็นประจำ และอาการปวดหลังส่วนล่างที่เกิดขึ้นกับผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่เป็นแบบเป็นๆ หายๆ ไม่รุนแรง จึงทำให้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราเรียนรู้ที่จะปฏิบัติกรดูแลตนเองเพื่อควบคุมอาการปวดหลังที่เกิดขึ้นไม่ต่อเนื่องหรืออาจจะทำเฉพาะเมื่อมีอาการปวดเท่านั้น ดังนั้น ปัจจัยที่มีส่วนช่วยส่งเสริมและขัดขวางในการดูแลตนเองดังที่กล่าวมาข้างต้นอาจมีผลทำให้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารามีการปฏิบัติเพื่อการดูแลตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

### ความสัมพันธ์เชิงทำนายระหว่างตัวแปรในการทำนายกับการดูแลตนเอง

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงทำนายของปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านอาชีพ และความสามารถในการดูแลตนเอง ต่อการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราพบว่า มีตัวแปรอิสระเพียง 2 ตัว ที่มีอิทธิพลต่อการดูแลตนเองของประชากรกลุ่มนี้ คือ ความสามารถในการดูแลตนเอง และจำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวันเท่านั้นที่สามารถร่วมทำนายความแปรปรวนของการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราได้ร้อยละ 52 ( $R^2 = .52, p < .01$ ) โดยตัวแปรความสามารถในการดูแลตนเองเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายการดูแลตนเองได้ดีที่สุด ( $\beta = .71, p < .01$ ) รองลงมาคือ จำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวัน สำหรับผลการวิจัยดังกล่าว สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. ความสามารถในการดูแลตนเอง เป็นตัวแปรในการทำนายการดูแลตนเองได้ดีที่สุด โดยสามารถอธิบายความแปรปรวนของการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราได้ร้อยละ 52 ( $R^2 = .52, p < .01$ ) ทั้งนี้เนื่องจากความสามารถในการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราในระดับสูง ( $\beta = .71, p < .01$ ) กล่าวคือผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่มีคะแนนความสามารถในการดูแลตนเองสูงจะทำให้มีการดูแลตนเองที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า ความสามารถในการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ทวิพร, 2547) ซึ่งการศึกษานี้ได้สนับสนุนแนวคิดของโอเร็ม (Orem, 2001) ที่ว่าบุคคลจะมีการดูแลตนเองที่ดีได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นมีความสามารถในการดูแลตนเองในระดับที่เพียงพอและต่อเนื่องกับความต้องการการดูแลตนเอง และความสามารถในการดูแลตนเองเป็นตัวทำนายที่ดีที่สุดเนื่องจากเป็นความสามารถขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่จำเป็นสำหรับการดูแลตนเอง

2. จำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวัน เป็นตัวแปรในการทำนายการดูแลตนเองอีกตัวหนึ่ง โดยสามารถอธิบายความแปรปรวนของการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราได้เพิ่มขึ้นเพียงร้อยละ 1 ( $R^2 = .51$ ) ในการศึกษาพบว่า จำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวันไม่มีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง ( $r = -.02$ ) แต่เมื่อนำตัวแปรอิสระทุกตัวเข้าสมการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (stepwise multiple regression) กับตัวแปรตามในการศึกษารุ่นนี้พบว่า จำนวนพื้นที่ที่กรีดยางพาราต่อวันมีความสัมพันธ์เชิงทำนายกับการดูแลตนเอง จากข้อมูลดังกล่าวอาจเนื่องมาจากความคลาดเคลื่อนเชิงสถิติบางประการ ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระด้วยกันเอง (ธวัชชัย, 2532) อย่างไรก็ตามผลการวิจัยดังกล่าวอธิบายได้ว่า ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่มีจำนวนพื้นที่กรีดยางมากจะมีการดูแลตนเองที่ดีกว่า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่รับรู้

ในความรับผิดชอบต่องานที่มากกว่าย่อมมีการดูแลตนเองที่ดีกว่าเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างที่เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำแม้ว่าจะเป็นๆ หายๆ เพื่อให้สามารถทำงานได้ตามจำนวนงานที่ตนเองมีอยู่ และเพื่อให้เพียงพอกับรายได้และรายจ่ายของครอบครัว

นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ และการศึกษา และปัจจัยด้านอาชีพ ได้แก่ ระยะเวลาที่ทำงานกรีดยางพารา ลักษณะของพื้นที่สวนยางพารา ลักษณะท่าทางที่กรีดยางพารา และการแปรรูปของน้ำยางพารา ไม่สามารถทำนายการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างได้ ซึ่งอาจเนื่องมาจากเหตุผลดังต่อไปนี้

1. เพศ จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า เพศไม่สามารถเป็นตัวทำนายการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างได้ แม้ว่าการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าเพศเป็นตัวกำหนดความแตกต่างของบุคคลในสังคม และเพศหญิงเป็นเพศที่ให้ความสนใจต่อสุขภาพ รวมทั้งการมารับบริการตรวจสุขภาพมากกว่าเพศชาย (Kart, Metress & Metress, 1992 อ้างตามทวิพร, 2547) แต่การประกอบอาชีพกรีดยางพาราทั้งเพศชายและเพศหญิงสามารถทำงานได้เท่าเทียมกันไม่มีการเลือกเพศในการทำงาน เพศหญิงสามารถทำงานเพื่อช่วยเหลือครอบครัวไม่แตกต่างไปจากเพศชาย จะเห็นได้จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้พบว่า เพศหญิงทำงานกรีดยางพารามากกว่าเพศชาย คิดเป็นอัตราส่วน 61.20 : 38.80 จากเหตุผลดังกล่าว อาจส่งผลให้ทั้งเพศชายและเพศหญิงเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างได้เท่าๆ กัน และเมื่อมีอาการปวดหลังเกิดขึ้น จึงทำให้มีการแสวงหาการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างได้เช่นเดียวกัน ประกอบกับลักษณะอาการปวดหลังที่พบจะมีอาการปวดแบบไม่รุนแรง โดยพบว่า ส่วนใหญ่จะปวดเป็นพักๆ ทุกวัน (ร้อยละ 41.20) รองลงมาจะปวดน้อยกว่า 3 - 4 ครั้งต่อเดือน (ร้อยละ 28.60) และส่วนใหญ่อมีอาการปวดอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 53.50) รองลงมามีอาการปวดเล็กน้อย (ร้อยละ 40.60) ซึ่งลักษณะอาการปวดที่ไม่รุนแรงเช่นนี้ไม่จำเป็นต้องมีการเรียนรู้เพื่อการดูแลตนเองที่ซับซ้อนหรือใช้ความพยายามเป็นพิเศษ จึงทำให้ไม่ว่าผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราจะเป็นเพศชายหรือเพศหญิงก็สามารถมีการดูแลตนเองที่เหมาะสมได้ จึงทำให้เพศไม่สามารถทำนายการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา

2. อายุ จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า อายุไม่สามารถทำนายการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง แม้การศึกษาที่ผ่านมาพบว่าอายุเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับการดูแลตนเอง (กนกพร, 2540; ชูชื่น, 2541; ทวิพร, 2547) โดยอายุจะสัมพันธ์โดยตรงกับพัฒนาการและระดับวุฒิภาวะ และระดับพัฒนาการของบุคคลจะแตกต่างกันตามวัยที่เพิ่มขึ้น โดยจะพัฒนาเต็มที่ในวัยผู้ใหญ่ (Orem, 2001) แต่อย่างไรก็ตามก็จะลดลงเมื่อเข้าสู่วัยชรา ดังผลการศึกษากนกพร (2540) และชูชื่น (2541) พบว่า ผู้ที่มีอายุมากจะมีประสบการณ์ชีวิตมากกว่า ซึ่งประสบการณ์ชีวิตในอดีตจะส่งผลต่อการปรับตัวและช่วยให้เผชิญกับปัญหาได้ดี จึงทำให้มีการรับรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองดีกว่า แต่สำหรับผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราแม้จะมีอายุต่างกันก็ดูแลตน

เองได้ไม่ต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการทำงานกรีดยางพาราเป็นอาชีพที่ได้กระทำมาตั้งแต่เด็ก ๆ โดยได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ และเป็นการประกอบอาชีพหลักของประชากรส่วนใหญ่ทางภาคใต้ เมื่อมีอาการปวดหลังส่วนล่างเกิดขึ้นก็สามารถจัดการกับอาการปวดหลังด้วยตนเองได้ ด้วยการเรียนรู้จากประสบการณ์เดิม การแสวงหาข้อมูลเพื่อการดูแลด้วยตนเองโดยการพูดคุยปรึกษากับเพื่อนหรือผู้ที่มีอาการปวดหลังมาก่อน รวมทั้งการได้รับคำแนะนำจากบุคลากรที่มสุขภาพ และการเรียนรู้ในการดำเนินชีวิตประจำวันเพื่อให้อยู่กับอาการปวดหลังที่เกิดขึ้น ซึ่งการดูแลตนเองเหล่านี้สามารถกระทำได้ในทุกวัย จึงอาจทำให้อายุไม่สามารถทำนายการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา

3. การศึกษา จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า จำนวนปีที่ใช้ในการศึกษาไม่สามารถทำนายการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างได้ อาจเนื่องจากลักษณะการศึกษาในระบบโรงเรียนเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคนให้สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา เพื่อให้มีความรู้ มีคุณธรรม มีจริยธรรม และวัฒนธรรมในการดำรงชีวิตกับผู้อื่น ได้อย่างมีความสุข (พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542) ส่วนการดูแลตนเองนั้นเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้ โดยการกระทำอย่างจริงจังและมีเป้าหมายเฉพาะเพื่อการดูแลสุขภาพและควบคุมโรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่าง ประกอบกับผู้ใช้งานกรีดยางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างส่วนใหญ่จะมีการเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง โดยการแสวงหาความรู้เกี่ยวกับวิธีต่างๆ ที่จะช่วยบรรเทาอาการปวดหลังจากแหล่งที่มีอยู่ในชุมชน เช่น จากผู้ที่มีประสบการณ์ จากบุคลากรที่มสุขภาพ และจากประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ได้โดยไม่ต้องอาศัยความรู้ที่ได้จากการศึกษาในระบบโรงเรียน จึงทำให้จำนวนปีที่ใช้ในการศึกษาไม่มีผลต่อการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา

4. ระยะเวลาที่ทำงานกรีดยางพารา จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ระยะเวลาที่ทำงานกรีดยางพาราไม่สามารถทำนายการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างได้ อาจเนื่องมาจากรูปแบบการทำงานของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา แม้จะมีความแตกต่างกันโดยขึ้นอยู่กับระบบการกรีดยางพาราของแต่ละสวน ที่พบมากที่สุดคือการใช้ระบบการกรีด 3 วันเว้น 1 วัน หรือใช้ระบบกรีด 2 วันเว้น 1 วัน (ศิริจิต สมยศ อีบรอเฮม และวีรยุทธ, 2543; สมชาย, 2545; สมยศ และศิริจิต, 2538) แต่ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่ก็ยังมีเวลาว่างพอที่จะประกอบอาชีพเสริมอื่นๆ หรือทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้เหมือนๆ กัน เช่น การพักผ่อน และร่วมกิจกรรมอื่นๆ ในสังคมได้ตามปกติ โดยไม่เป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิตประจำวันแต่อย่างใด ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่จะปฏิบัติเป็นประจำในแต่ละวัน (ฐิติกร, 2546; แววุศดา, 2542; ศิริจิต สมยศ อีบรอเฮม และวีรยุทธ, 2543; สมชาย, 2545) จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราส่วนใหญ่ไม่ต้องทำงานติดต่อกันทุกวัน และเมื่อมีอาการปวดหลังส่วนล่างเกิดขึ้นก็สามารถดูแลตนเองได้โดยการ

นอนพักผ่อน การปรับเปลี่ยนอิริยาบถต่างๆ การออกกำลังกาย และการจัดการกับอาการปวดหลายๆ วิธีเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังส่วนล่าง ดังนั้นระยะเวลาที่ทำงานกรีดยางพาราจึงไม่สามารถทำนายการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา

5. ลักษณะของพื้นที่สวนยางพารา จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ลักษณะของพื้นที่สวนยางพาราไม่สามารถทำนายการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างได้ อาจเนื่องมาจากการประกอบอาชีพทำสวนยางพาราส่วนใหญ่มีการสืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ และผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราจะต้องช่วยเหลือครอบครัวโดยการช่วยเก็บน้ำยางหรือทำยางแผ่นดิบตั้งแต่เด็ก ๆ จนเกิดความเคยชินกับการทำงานดังกล่าว เมื่อเติบโตขึ้นครอบครัวจะแบ่งพื้นที่สวนยางพาราที่ทำมาตั้งแต่เด็กให้ จึงอาจทำให้ไม่รู้ลึกถึงความแตกต่างของพื้นที่มากนัก และไม่ว่าผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราจะต้องทำงานในพื้นที่ที่มีลักษณะแตกต่างกัน แต่ส่วนใหญ่ต้องเผชิญกับอาการปวดหลังส่วนล่างที่เกิดขึ้นเป็นประจำจากท่าทางในการทำงาน และต้องมีการดูแลตนเองเพื่อให้สามารถทำงานในพื้นที่ที่ตนเองมีอยู่ รวมทั้งเมื่อมีอาการปวดหลังเกิดขึ้นก็ต้องแสวงหาการดูแลตนเองจากแหล่งต่างๆ ที่มีอยู่ เช่นเดียวกัน จากข้อสันนิษฐานดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่าผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราไม่ว่าจะทำงานกรีดยางพาราในพื้นที่ราบลุ่ม หรือพื้นที่ราบสูงก็จะมีโอกาสเกิดอาการปวดหลังได้เท่าๆกัน และเมื่อมีอาการปวดหลังส่วนล่างเกิดขึ้นก็ต้องมีการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังด้วยวิธีการที่เหมาะสมด้วยตนเอง ดังนั้นลักษณะของพื้นที่สวนยางพาราจึงไม่สามารถทำนายการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารา

6. ลักษณะท่าทางที่กรีดยางพารา จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ลักษณะท่าทางที่กรีดยางพาราไม่สามารถทำนายการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างได้ ทั้งนี้เพราะผู้ประกอบอาชีพกรีดยางพาราส่วนใหญ่มักจะกรีดยางหน้าต่ำหรือหน้าสูงสลับกันไป จึงจำเป็นต้องใช้ท่า นั่ง ท่าก้มตัว และท่ายืนสลับกันไปในการกรีดยางแต่ละต้นจนเสร็จจึงสิ้นการทำงานในแต่ละวัน แต่อาจจะมีการกรีดยางในท่ายืนตลอดเวลาต่อเมื่อเป็นการกรีดยางหน้าสูงอย่างเดียว ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากสภาพของต้นยางที่เปลือกยางบริเวณล่างหมดสภาพ และจะต้องโค่นต้นยางเพื่อปลูกยางใหม่ทดแทน ประกอบกับการเก็บน้ำยางดิบเพื่อนำไปจำหน่ายหรือนำไปทำยางแผ่นดิบก็จะใช้ท่าทางเป็นแบบลักษณะก้มๆ เงยๆ ซึ่งเป็นการใช้ท่าทางที่ซ้ำซาก จำเจ จึงอาจทำให้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพาราไม่รู้ลึกถึงการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับท่าทางในการทำงานที่กระทำเช่นนี้มาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน เมื่อเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างขึ้นจึงมีการปรับเปลี่ยนวิธีการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับการศึกษาของมธุรส (2547) ที่กล่าวว่าการทำงานผิดท่าในเวลาที่ยืน การทำงานในท่าเดิมเป็นเวลานาน และทำงานยกของหนักอยู่เป็นประจำ เป็นอาชีพที่ต้องทำอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงทำให้ผู้ใช้แรงงานกรีดยางพารามีการปรับตัวกับอาการปวดหลังที่เกิดขึ้น โดยการดูแลตนเองเพื่อจัดการกับอาการปวดหลัง

ที่เกิดขึ้นหลายวิธี จากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้ลักษณะท่าทางที่กรีดขางพาราไม่สามารถทำนายการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดขางพารา

7. การแปรรูปของน้ำขางพารา จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า การแปรรูปของน้ำขางพาราไม่สามารถทำนายการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงานกรีดขางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างได้ แม้ว่าจากการศึกษาของ จูติกร (2546) แวสุดา (2542) ศิริจิต สมยศ อีบรอเฮม และวีรยุทธ (2543) สมชาย (2545) และพบว่า ผลผลิตแต่ละรูปแบบมีผลต่อผู้ใช้แรงงานกรีดขางพาราต่างกัน คือ การขายน้ำขางดิบจะช่วยลดระยะเวลาการทำงานซึ่งส่งผลให้มีระยะเวลาการทำงานลดลง ทำให้มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น จึงทำให้เกิดความเครียดจากการทำงานลดลง และมีผลต่อการลดอาการปวดเมื่อยจากการทำงาน แต่การทำขางแผ่นดิบถึงแม้ว่าจะมีระยะเวลาการทำงานที่ยาวนานกว่าการขายน้ำขางดิบ และอาจทำให้มีเวลาพักผ่อนน้อยลง แต่รูปแบบการแปรรูปของน้ำขางพาราที่ต่างกันดังกล่าวอาจส่งผลให้ผู้ใช้แรงงานกรีดขางพาราเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างได้ไม่แตกต่างกัน เพราะการแปรรูปผลผลิตดังกล่าวเป็นการทำงานที่ต่อเนื่องมาจากการกรีดขางพารา และการเก็บน้ำขางพารา ซึ่งเป็นสาเหตุโดยตรงที่ทำให้ผู้ใช้แรงงานกรีดขางพารามีอาการปวดหลังส่วนล่าง ดังนั้นเมื่อเกิดอาการปวดหลังส่วนล่างขึ้นผู้ใช้แรงงานกรีดขางพาราไม่ว่าจะใช้การแปรรูปผลผลิตด้วยวิธีใดก็ต้องหาวิธีการดูแลตนเองเพื่อบรรเทาอาการปวดหลังเช่นเดียวกัน จึงส่งผลให้รูปแบบการแปรรูปของน้ำขางพาราไม่สามารถทำนายการดูแลตนเองเพื่อควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดขางพารา

โดยสรุปการศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้ใช้แรงงานกรีดขางพาราที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างส่วนใหญ่มีการดูแลตนเองในระดับปานกลาง ตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดขางพารามีจำนวน 2 ตัวแปร คือ ความสามารถในการดูแลตนเอง และจำนวนพื้นที่ที่กรีดขางพาราต่อวัน โดยทั้ง 2 ตัวแปรสามารถร่วมกันทำนายการดูแลตนเองได้ร้อยละ 52 ( $R^2 = .52, p < .01$ ) โดยความสามารถในการดูแลตนเองเป็นตัวทำนายที่ดีที่สุด ( $\beta = .71, p < .01$ ) นอกจากนี้ยังพบว่าตัวแปรที่ไม่มีอิทธิพลต่อการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ใช้แรงงานกรีดขางพารา คือ เพศ อายุ การศึกษา ระยะเวลาที่ทำงานกรีดขางพารา ลักษณะของพื้นที่สวนขางพารา ลักษณะท่าทางที่กรีดขางพารา และการแปรรูปของน้ำขางพารา จากการศึกษาดังกล่าวพบว่าแม้ผู้ใช้แรงงานกรีดขางพาราส่วนใหญ่จะมีอาการปวดหลังส่วนล่างเกิดขึ้นแต่ก็ยังสามารถทำงานกรีดขางพาราและดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ เพียงแต่เมื่อมีอาการปวดหลังส่วนล่างเกิดขึ้นจากการประกอบอาชีพก็จะใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์เดิม สอบถามจากผู้ที่มีประสบการณ์ปวดหลัง หรือจากทีมสุขภาพ รวมทั้งแสวงหาการดูแลตนเองหลายๆวิธี เพื่อบรรเทาอาการปวดหลังและยังคงสามารถประกอบอาชีพกรีดขางพาราได้ ซึ่งแตกต่างไปจากผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บป่วยเรื้อรังที่จะต้องมีการดูแลตนเองเพื่อเอาใจใส่ต่อสุขภาพเป็นอย่างดีและสม่ำเสมอเพื่อให้ตนเองสามารถควบคุมโรคและภาวะแทรกซ้อนได้ อย่างไรก็ตามแม้ว่างานวิจัยนี้ไม่สามารถสนับสนุนสมมติฐานหรือกรอบแนวคิด/

ทฤษฎีที่นำมาใช้ในการวิจัยได้ทั้งหมด แต่ก็พบว่าความสามารถในการดูแลตนเองของผู้ใช้แรงงาน  
กรีดยางพาราสามารถทำนายการดูแลตนเองเพื่อการควบคุมอาการปวดหลังส่วนล่างของประชากรก  
ลุ่มนี้ได้ ซึ่งเป็นการสนับสนุนแนวคิดของ โอเร็ม (Orem, 2001) ที่ว่าบุคคลจะมีสุขภาพดีได้นั้นต้องมีการดู  
แลตนเองที่เหมาะสม โดยบุคคลจะมีการดูแลตนเองที่เหมาะสมได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นมีความสามารถในการ  
การดูแลตนเองในระดับที่เพียงพอและต่อเนื่อง