

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
ABSTRACT	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	6
สมมติฐานการวิจัย	6
ขอบเขตการวิจัย	7
นิยามศัพท์	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
ลักษณะงานและกระบวนการทำงานของเกษตรกรชาวนา	9
ปัจจัยที่มีผลต่ออาการปวดหลังส่วนล่างจากการทำงาน	15
อาการปวดหลังส่วนล่างและความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่	21
แนวทางการป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง	33
โปรแกรมโรงเรียนปวดหลัง (Back School)	39
กรอบแนวคิดในการวิจัย	49
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	50
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	50
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	52
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	54
การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	55

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ขั้นตอนและวิธีการรวบรวมข้อมูล	56
การวิเคราะห์ข้อมูล	59
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	61
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	62
การอภิปรายผล	73
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	78
สรุปผลการวิจัย	78
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	80
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	80
เอกสารอ้างอิง	81
ภาคผนวก	99
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย	100
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	110
ภาคผนวก ค รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย	115
ภาคผนวก ง รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	116
ภาคผนวก จ การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา	117
ภาคผนวก ฉ เอกสารรับรองโครงการวิจัย	118
ภาคผนวก ช การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	120
ภาคผนวก ซ รายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลการออกกำลังกายและการใช้ยาแก้ปวด ของกลุ่มทดลอง	
ประวัติผู้เขียน	128

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 2-1	การวิเคราะห์ปัจจัยอันตรายจากสภาพแวดล้อม และลักษณะการทำงานที่สำคัญ ในกระบวนการทำนา	14
ตารางที่ 4-1	ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	62
ตารางที่ 4-2	ข้อมูลด้านสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง	64
ตารางที่ 4-3	ข้อมูลอาการปวดหลังส่วนล่างของกลุ่มตัวอย่าง	66
ตารางที่ 4-4	ข้อมูลการทำงานของกล้ามเนื้อตัวอย่าง	67
ตารางที่ 4-5	ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของอาการปวดหลังส่วนล่างและความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ ระหว่างกลุ่มก่อนการทดลอง	68
ตารางที่ 4-6	ข้อมูลเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มของคะแนนเฉลี่ยอาการปวดหลังส่วนล่าง ก่อนและหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 6 และในสัปดาห์ที่ 12 โดยใช้ สถิติทดสอบแมนวิทนียู (The Mann-Whitney U test)	69
ตารางที่ 4-7	ข้อมูลเปรียบเทียบภายในกลุ่มของคะแนนเฉลี่ยอาการปวดหลังส่วนล่าง ก่อนและหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 6 และในสัปดาห์ที่ 12 โดยใช้ สถิติฟริดแมน (The Friedman test)	70
ตารางที่ 4-8	ข้อมูลเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการ ปฏิบัติหน้าที่ก่อนและหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 6 และในสัปดาห์ที่ 12	71
ตารางที่ 4-9	ข้อมูลเปรียบเทียบภายในกลุ่มของคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการ ปฏิบัติหน้าที่ก่อนและหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 6 และในสัปดาห์ที่ 12 โดยใช้สถิติฟริดแมน (The Friedman test)	72

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 2-1 การใช้เครื่องตัดหญ้าแบบสะพาย	10
ภาพที่ 2-2 การไถนาโดยใช้รถแทรกเตอร์	10
ภาพที่ 2-3 การไถนาโดยใช้รถไถเดินตาม	10
ภาพที่ 2-4 การหว่านกล้า	11
ภาพที่ 2-5 การถอนต้นกล้า	11
ภาพที่ 2-6 การปักดำ	11
ภาพที่ 2-7 การหว่านปุ๋ย	12
ภาพที่ 2-8 การพ่นสารกำจัดศัตรูพืช	12
ภาพที่ 2-9 การเกี่ยวข้าว	13
ภาพที่ 2-10 การใช้รถนวดข้าว	13
ภาพที่ 2-11 การขนย้ายกระสอบข้าว	13
ภาพที่ 2-12 มาตรวัดความปวดชนิดเส้นตรง (visual analogue scales [VAS])	26
ภาพที่ 2-13 มาตรวัดความปวดแบบตัวเลข 11 ช่อง (numerical rating scale [NRS])	26
ภาพที่ 2-14 ผลกระทบที่ตามมาจากการปวดหลังส่วนล่าง	28