

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
1.3 สมมุติฐานของการศึกษา	5
1.4 คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา	5
1.5 ประโยชน์ที่จะได้รับการศึกษา	6
1.6 ขอบเขตการศึกษา	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
2.1 อาการปวดหลังส่วนล่าง	7
2.2 การดูแลตนเองเมื่อมีอาการปวดหลังส่วนล่าง	16
2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	18
2.4 กรอบแนวคิดการศึกษา	21
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	23
3.1 รูปแบบการศึกษา	23
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	23
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	24
3.4 การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	32
3.5 การรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	33

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	37
4.1 ข้อมูลส่วนบุคคลและอาการปวดหลังส่วนล่างของกลุ่มเกษตรกร	37
4.2 ข้อมูลการประเมินระดับความเจ็บปวดของอาการปวดหลังส่วนล่างของกลุ่มเกษตรกร	41
4.3 ข้อมูลการประเมินความรู้เรื่องการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง	44
4.4 ข้อมูลการประเมินการปฏิบัติตนในเรื่องการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง	46
4.5 ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลและอาการปวดหลังส่วนล่างของกลุ่มเกษตรกรและความรู้เรื่องการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง และระดับการปฏิบัติตนในเรื่องการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง	46
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	48
5.1 สรุปผลการศึกษา	48
5.2 อภิปรายผลการศึกษา	51
5.3 ข้อเสนอแนะ	52
บรรณานุกรม	55
ภาคผนวก	62
ภาคผนวก ก ภาพกิจกรรม	63
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	69
ภาคผนวก ค รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	96
ภาคผนวก ง ข้อมูลความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลส่วนบุคคลและอาการปวดหลังส่วนล่าง, ความรู้เรื่องการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างและระดับ การปฏิบัติตนในเรื่องการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างของกลุ่มตัวอย่าง	118
ภาคผนวก จ เอกสารรับรองโครงการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์	119
ภาคผนวก ฉ ใบชี้แจงสำหรับผู้เข้าร่วมศึกษาในการศึกษา	120

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก ข	
ใบยินยอมเข้าร่วมในการศึกษา (Informed Consent Form)	
ในการศึกษา	121
ประวัติผู้เขียน	122



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3-1 แสดงการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	31
ตารางที่ 4-1 ข้อมูลส่วนบุคคลและอาการปวดหลังส่วนล่างของกลุ่มเกษตรกร	37
ตารางที่ 4-2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามข้อมูลการรักษาอาการปวดหลังส่วนล่างของผู้ตอบแบบสอบถาม (n = 105)	40
ตารางที่ 4-3 ร้อยละ(จำนวน)ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความเจ็บปวดและระยะเวลา ก่อนและหลังการอบรม	41
ตารางที่ 4-4 ร้อยละ(จำนวน)ของระดับความเจ็บปวดจำแนกตามกลุ่มระดับความเจ็บปวดและระยะเวลา ก่อนและหลังการอบรม	42
ตารางที่ 4-5 ร้อยละ(จำนวน)ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามตำแหน่งที่มีอาการปวดหลังส่วนล่าง และระยะเวลาก่อนและหลังการอบรม	43
ตารางที่ 4-6 ร้อยละ(จำนวน)ของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบคำถามถูกเกี่ยวกับความรู้เรื่องการดูแลตนเอง และป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างก่อนและหลังการอบรม ในวันแรกของการศึกษา	44
ตารางที่ 4-7 ร้อยละ(จำนวน)ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความรู้เรื่องการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างก่อนและหลังการอบรมในวันแรกของการศึกษา	45
ตารางที่ 4-8 ร้อยละ(จำนวน)ของกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้ปฏิบัติเลยเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในเรื่องการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง ระหว่างก่อนและหลังการอบรม	46
ตารางที่ 4-9 ร้อยละ(จำนวน)ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการปฏิบัติตนในเรื่องการดูแลตนเอง และป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่างและระยะเวลา ระหว่างก่อนและหลังการอบรม	47

## สารบัญภาพ

	หน้า	
ภาพที่ 2-1	โครงสร้างกระดูกสันหลังเปรียบเสมือนบันไดขั้นยกของ	10
ภาพที่ 2-2	แสดงตัวอย่าง verbal descriptor scale	15
ภาพที่ 2-3	แสดงตัวอย่าง visual analog scale	16
ภาพที่ 2-4	แสดงตัวอย่าง Numeric Rating Scale	16
ภาพที่ 3-1	แสดงตัวอย่าง Numeric Rating Scale	26
ภาพที่ 3-2	แผนภาพแสดงตำแหน่งของอาการปวดหลังส่วนล่างโดยสรุป	26
ภาพที่ 4-1	แสดงตำแหน่งที่มีการแรงงาเพื่อบอกตำแหน่งที่มีอาการปวด	43



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved