

ผลของการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวด
หลังส่วนล่าง ในกลุ่มเกษตรกร บ้านทุ่งกล้วย
ตำบลบ้านเอื้อม อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ธันวาคม 2559

ผลของการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวด
หลังส่วนล่าง ในกลุ่มเกษตรกร บ้านทุ่งกล้วย
ตำบลบ้านเอื้อม อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง



กริชชากร บุตรพิชัย

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของ

การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ธันวาคม 2559

ผลของการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองและป้องกันอาการปวดหลังส่วนล่าง
ในกลุ่มเกษตรกร บ้านทุ่งกล้วย ตำบลบ้านเอื้อม
อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

กริชชากร นุตรพิชัย

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาสาขารณศาสตรมหาบัณฑิต

คณะกรรมการสอบ

อาจารย์ที่ปรึกษา

..... ประธานกรรมการ
(ดร.ศักดิ์ดา พริ้งลัมภ์)

.....
(ผศ.ดร.ทพ. ทรงวุฒิ ตวงรัตน์พันธ์)

..... กรรมการ
(ผศ.ดร.ภญ. ศิริตรี สุทธจิตต์)

..... กรรมการ
(ผศ.ดร.ทพ. ทรงวุฒิ ตวงรัตน์พันธ์)

6 ธันวาคม 2559

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีจากผู้ร่วมการศึกษา ชุมชนบ้านทุ่งกล้วย ตำบลบ้านเอื้อม อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ที่กรุณาอนุเคราะห์ให้ข้อมูลและให้ความร่วมมือในการดำเนินการศึกษาเป็นอย่างดี ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผศ.ดร.ทพ.ทรงวุฒิ ดวงรัตนพันธ์อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่ายิ่งให้คำแนะนำ ที่เป็นประโยชน์ ไปจนถึงการถ่ายทอดความรู้ให้แก่ผู้ศึกษา ทำให้เกิดทักษะและกระบวนการคิด ตลอดจนช่วยแนะนำ ตรวจสอบ แก้ไขในจุดที่บกพร่องของรายงานการค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ขอกราบขอบพระคุณ ดร.ศักดา พริงลำภู ประธานกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ ที่กรุณาให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็น ที่เป็นประโยชน์ต่อรายงานการค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้ จนทำให้รายงานฉบับนี้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ขอกราบขอบพระคุณ ผศ.ดร.ภญ.ศิริศิริ สุทธิจิตต์ กรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ ที่กรุณาให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะและข้อคิดเห็น ที่เป็นประโยชน์ต่อรายงานการค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณะอาจารย์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ทุกท่านที่ถ่ายทอดวิชาความรู้ให้กับผู้ศึกษา รวมทั้งให้ความช่วยเหลือแนะนำการเรียนการสอนในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา และญาติพี่น้องทุกคน ที่ให้ความรัก ความห่วงใย เข้าใจ และกำลังใจที่ดีตลอดการศึกษาครั้งนี้ อีกทั้งเพื่อนร่วมรุ่น นักศึกษาสาขารัฐศาสตร์มหาบัณฑิตภาคพิเศษ รุ่นที่ 9 ทุกคนที่คอยให้การสนับสนุนและช่วยเหลือในเรื่องการเรียนรู้ทุกๆ วิชาด้วยดีเสมอมา และขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ประจำสถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติฯ บ้านทุ่งกล้วย และอาสาสมัครสาธารณสุข บ้านทุ่งกล้วย ตำบลบ้านเอื้อมทุกคน ที่ช่วยประสานงาน เตรียมงาน ตลอดจนช่วยเหลือและจัดงานเป็นอย่างดี

ผู้ศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งว่า การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการจัดการกับอาการปวดหลังส่วนล่างของเกษตรกรในพื้นที่ ซึ่งจะนำไปสู่การลดปัญหาอาการปวดหลังส่วนล่าง และลดการใช้ยาแก้ปวด เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของเกษตรกรต่อไป

กริชชากร บุตรพิชัย