

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
คำอุทิศ	ง
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญภาพ	ฌ
บทที่ 1 บทนำ	
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
2. คำถามการวิจัย	5
3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
4. สมมติฐานของการวิจัย	5
5. กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย	6
6. ขอบเขตของการวิจัย	8
7. คำจำกัดความหรือนิยามศัพท์เฉพาะ	9
8. ประโยชน์ที่ได้รับ	10
บทที่ 2 วรรณกรรมและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
1. อาการปวดหลังส่วนล่างและการรักษา	11
2. ความปวด	26
3. ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ	34
4. แนวคิดของการบริหารร่างกายแบบโยคะ	36
5. ทฤษฎีความสามารถของตนเอง	46
6. ทฤษฎีเกี่ยวกับการกำหนดขนาดตัวอย่างและการวิเคราะห์ข้อมูล	53
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
1. ระเบียบวิธีวิจัย	56
2. ประชากร	56
3. วิธีการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง	57
4. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	58
5. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	58
6. การสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือ	60
7. การเก็บรวบรวมข้อมูล	61

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
8. การวิเคราะห์ข้อมูล	66
9. การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย	69
บทที่ 4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล	
1. ผลการวิจัย	71
2. การอภิปรายผล	85
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
1. สรุปผลการวิจัย	99
2. ข้อเสนอแนะ	103
บรรณานุกรม	105
ภาคผนวก	114
ภาคผนวก ก เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล	115
ภาคผนวก ข โปรแกรมการบริหารร่างกายแบบโยคะโดยการประยุกต์ทฤษฎี ความสามารถของตนเองต่อระดับความปวดในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง	125
ภาคผนวก ค การพิทักษ์สิทธิของหน่วยตัวอย่าง	135
ภาคผนวก ง สำเนาหนังสือรับรองด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์	139
ภาคผนวก จ ข้อมูลระดับความปวดและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อของ หน่วยตัวอย่าง	142
ภาคผนวก ฉ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ	145
ประวัติผู้เขียน	147

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	8
ภาพที่ 2 แสดงส่วนประกอบของกล้ามเนื้อหน้าท้อง	12
ภาพที่ 3 แสดงส่วนประกอบของกล้ามเนื้อหลัง	13
ภาพที่ 4 แผนผังแสดงกลไกการเกิดความปวดของทฤษฎีควบคุมประตุ	28
ภาพที่ 5 แสดงระบบการทำงานเกี่ยวกับความปวดเหนือระบบควบคุมประตุ	29
ภาพที่ 6 ภาพแสดงลักษณะของเครื่องมือการประเมินระดับความปวดแบบมาตรวัดความปวดแบบเป็นตัวเลข	30
ภาพที่ 7 ภาพแสดงลักษณะของเครื่องมือการประเมินระดับความปวดแบบเฟเชียล สเกลล์	31
ภาพที่ 8 ภาพแสดงลักษณะของเครื่องมือการประเมินระดับความปวดแบบวิช่วล อนาสีอก สเกลล์	31
ภาพที่ 9 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในบุคคล พฤติกรรม และสิ่งแวดล้อมจากภายนอก	46
ภาพที่ 10 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นและพฤติกรรม	48
ภาพที่ 11 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นซึ่งมีผลต่อการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมและสภาวะของอารมณ์	48
ภาพที่ 12 แสดงวิธีการวัดความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อโดยใช้กล้องวัดความยืดหยุ่น	60
ภาพที่ 13 ขั้นตอนการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	65

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูล โดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความปวดและความ ยึดหยุ่นของกล้ามเนื้อ	67
ตารางที่ 2 แสดงจำนวน ร้อยละ และเปรียบเทียบความแตกต่างของลักษณะข้อมูลทั่วไป ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง	72
ตารางที่ 3 แสดงจำนวน ร้อยละ และเปรียบเทียบความแตกต่างของลักษณะข้อมูลเกี่ยวกับ การเจ็บป่วยระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง	76
ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความปวดและความยึดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง	80
ตารางที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความปวดและความยึดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ในกลุ่มควบคุม	81
ตารางที่ 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความปวดและความยึดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ในระยะก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม	82
ตารางที่ 7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความปวดและความยึดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ในระยะหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม	83
ตารางที่ 8 เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนระดับความปวดและความยึดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม	85
ตารางที่ 9 สรุปผลการวิจัย	102