

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
 บทที่ 1 บทนำ	 1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
สมมติฐานการวิจัย.....	7
ขอบเขตการวิจัย.....	8
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	8
 บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	 10
ภาวะปวดหลังส่วนล่าง.....	10
ภาวะจำกัดความสามารถในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง.....	19
แนวคิดการดูแลตนเอง.....	25
การส่งเสริมการดูแลตนเองในผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง.....	36
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	42
 บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	 43
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	43
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	44
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ.....	45
ขั้นตอนในการรวบรวมข้อมูล.....	46
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	49

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
การอภิปรายผล.....	59
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย.....	65
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	66
เอกสารอ้างอิง.....	68
ภาคผนวก.....	76
ภาคผนวก ก ตัวอย่างแบบบันทึกการดูแลตนเองสำหรับ	
ผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง.....	77
ภาคผนวก ข ตัวอย่างโปรแกรมการส่งเสริมการดูแลตนเองสำหรับ	
ผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่าง.....	79
ภาคผนวก ค ตัวอย่างแบบทดสอบอาการปวดหลังส่วนล่าง.....	83
ภาคผนวก ง ตัวอย่างแบบวัดภาวะจำกัดความสามารถ.....	84
ภาคผนวก จ รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	85
ภาคผนวก ฉ การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง.....	86
ภาคผนวก ช จดหมายอนุญาตจากเจ้าของเครื่องมือ.....	87
ประวัติผู้เขียน.....	91

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ เพศ ระดับการศึกษา และสถานภาพสมรส.....	52
2. จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอาชีพ และรายได้.....	53
3. เปรียบเทียบคะแนนอาการปวดหลังส่วนล่าง และคะแนนภาวะจำกัดความสามารถ ก่อนเข้าร่วมการศึกษาของผู้ป่วยปวดหลังส่วนล่างของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	54
4. เปรียบเทียบคะแนนอาการปวดหลังส่วนล่างระหว่างผู้ป่วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังเข้าร่วมการศึกษาในสัปดาห์ที่ 4 และ 8	55
5. เปรียบเทียบคะแนนภาวะจำกัดความสามารถระหว่างผู้ป่วยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังเข้าร่วมการศึกษาในสัปดาห์ที่ 4 และ 8	56
6. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยอันดับของคะแนนอาการปวดหลังส่วนล่างในผู้ป่วยกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมการศึกษาในสัปดาห์ที่ 4 และ 8	57
7. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยอันดับของคะแนนภาวะจำกัดความสามารถในกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมการศึกษาสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8.....	58