

สารบัญ

| | หน้า |
|--|------|
| กิตติกรรมประกาศ | ค |
| บทคัดย่อภาษาไทย | ง |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ | ฉ |
| สารบัญ | ช |
| สารบัญตาราง | ญ |
| สารบัญตารางภาคผนวก | ฎ |
| สารบัญแผนภูมิ | ฏ |
| บทที่ 1 บทนำ | |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา | 1 |
| วัตถุประสงค์ของการศึกษา | 7 |
| สมมติฐานของการศึกษา | 7 |
| ขอบเขตของการศึกษา | 7 |
| คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา | 8 |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา | 9 |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | |
| โรคปวดหลัง | 10 |
| การส่งเสริมสุขภาพ | 25 |
| พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและแนวคิดพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของเพนเดอร์ | 29 |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 44 |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย | 46 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา | |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง | 47 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา | 48 |
| การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ | 49 |

สารบัญ (ต่อ)

| | |
|--|-----|
| การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง | 50 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล | 50 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล | 51 |
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล | 55 |
| บทที่ 5 สรุปอภิปรายผลของการศึกษา และข้อเสนอแนะ | |
| สรุปผลการศึกษา | 68 |
| อภิปรายผลการศึกษา | 69 |
| ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้ | 85 |
| ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป | 86 |
| เอกสารอ้างอิง | 87 |
| ภาคผนวก | |
| ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา | 95 |
| ภาคผนวก ข สถิติที่ใช้ในการศึกษา | 101 |
| ภาคผนวก ค ตารางภาคผนวก | 103 |
| ภาคผนวก ง รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ | 111 |
| ภาคผนวก จ การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง | 112 |
| ภาคผนวก ฉ เอกสารรับรองโครงการวิจัยในมนุษย์ | 113 |
| ประวัติผู้เขียน | 115 |

สารบัญตาราง

| ตารางที่ | หน้า |
|---|------|
| 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส และศาสนา | 56 |
| 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษา รายได้ ต่อเดือน และจำนวนสมาชิกในครอบครัว | 57 |
| 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสมาชิกในครอบครัวที่อาศัย อยู่ด้วยในปัจจุบัน ค่าดัชนีมวลกาย และอาชีพ | 58 |
| 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะงานในอาชีพและงานเสริม ที่ทำนอกเหนือจากงานประจำ | 59 |
| 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการออกกำลังกาย | 60 |
| 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามโรคประจำตัว และ ระยะเวลาที่มีอาการปวดหลังส่วนล่างครั้งแรก | 61 |
| 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสาเหตุของอาการปวดหลัง ลักษณะอาการปวดหลังส่วนล่าง การรักษาอาการปวดหลังครั้งแรก และการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันขณะที่มีอาการปวดหลัง | 62 |
| 8 พิสัย คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับคะแนนปัจจัยด้าน ความรู้ – ความเข้าใจและความรู้สึกนึกคิดที่เฉพาะเจาะจงต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ | 64 |
| 9 พิสัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของคะแนน พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางด้านร่างกาย ด้านโภชนาการ และด้านการจัดการกับความเครียด จำแนกโดยรวมและรายด้าน | 65 |
| 10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ – ความเข้าใจ และความรู้สึกนึกคิด ที่เฉพาะเจาะจงโดยรวมและรายด้านกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ | 66 |

สารบัญตารางภาคผนวก

| ตารางที่ | หน้า |
|--|------|
| 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคะแนนรายชื่อของปัจจัยด้านการรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ | 103 |
| 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคะแนนรายชื่อของปัจจัยด้านการรับรู้อุปสรรคของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ | 104 |
| 3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคะแนนรายชื่อของปัจจัยด้านอิทธิพลระหว่างบุคคลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ | 105 |
| 4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคะแนนรายชื่อของปัจจัยด้านอิทธิพลด้านสถานการณ์ต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ | 106 |
| 5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคะแนนรายชื่อของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ | 107 |
| 6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคะแนนรายชื่อของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางด้านร่างกาย | 108 |
| 7 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคะแนนรายชื่อของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ | 109 |
| 8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคะแนนรายชื่อของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับความเครียด | 110 |

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่

หน้า

- | | | |
|---|------------------------------------|----|
| 1 | รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของเพนเคอร์ | 32 |
| 2 | กรอบแนวคิดในการวิจัย | 46 |



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved