

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(1)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(3)
กิตติกรรมประกาศ	(5)
สารบัญ	(7)
สารบัญตาราง	(11)
สารบัญภาพ	(13)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
สมมติฐานของการวิจัย	2
ขอบเขตการวิจัย	2
กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
แนวคิด และทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาพ	7
ผลกระทบต่อสุขภาพ	13
สุขภาพกับประสิทธิภาพในการทำงาน	19
สุขภาพกับการทำงานโดยใช้คอมพิวเตอร์	21
สุขภาพกับการทำงานของบุคลากรคอมพิวเตอร์	24
มูลนิธิดณะเซนต์คาเบรียล	39
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	46

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3	
วิธีดำเนินการวิจัย	49
ประชากร	49
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	49
การเก็บรวบรวมข้อมูล	51
สรุปผลการวิจัย	52
บทที่ 4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม.	55
ตอนที่ 2 ผลวิเคราะห์ระดับการใช้คอมพิวเตอร์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ บุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล	56
ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสุขภาพบุคลากร มูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล ระหว่างเพศ และสถานะที่แตกต่างกัน	59
ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสุขภาพบุคลากร มูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล ใช้กับอายุ ระดับการศึกษา และ จำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์	61
ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้คอมพิวเตอร์กับ สุขภาพของบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล	68
บทที่ 5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ
สรุปผลการวิจัย	74
อภิปรายผลการวิจัย	76
ข้อเสนอแนะ	78
บรรณานุกรม	81

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก	83
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	85
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	88
ประวัติผู้วิจัย	91

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
4.1	จำนวนบุคลากรของมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล จำแนกตาม เพศ สถานะ อายุ ระดับการศึกษา จำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์	55
4.2	ผลวิเคราะห์ระดับการใช้คอมพิวเตอร์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล	56
4.3	การใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านสภาพแวดล้อมของบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล	57
4.4	สุขภาพบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล	58
4.5	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสุขภาพบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล ระหว่างเพศที่แตกต่างกัน	59
4.6	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสุขภาพบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล ระหว่างสถานะที่แตกต่างกัน	60
4.7	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสุขภาพบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล ระหว่างอายุที่แตกต่างกัน.	61
4.7-1	การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มอายุที่แตกต่างกันในข้อคำถามสุขภาพของบุคลากรที่ว่า มักสับสนขณะทำงานอย่างไรบ้าง	63
4.8	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสุขภาพบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล ระหว่างระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน	64
4.9	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสุขภาพบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล ระหว่างจำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ที่แตกต่างกัน	65
4.9-1	การเปรียบเทียบระหว่างจำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ที่แตกต่างกันในข้อคำถามสุขภาพของบุคลากรที่ว่า เจ็บหน้าอกโดยไม่ทราบสาเหตุ	66
4.9-2	การเปรียบเทียบระหว่างจำนวนชั่วโมงการใช้คอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ที่แตกต่างกันในข้อคำถามสุขภาพของบุคลากรที่ว่า ปวดเมื่อยตามร่างกาย	67

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
4.10	การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้คอมพิวเตอร์ ทางด้านงาน และสุขภาพบุคลากร	68
4.11	การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้คอมพิวเตอร์ทางด้าน สภาพแวดล้อม และสุขภาพบุคลากร	69
4.12	ความสัมพันธ์โดยภาพรวมระหว่างการใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านงาน การใช้ คอมพิวเตอร์ทางด้านสภาพแวดล้อม และสุขภาพบุคลากร	70
5.1	แสดงโรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล	88
5.2	แสดงจำนวนครูมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล	89
5.3	แสดงกลุ่มตัวอย่าง	90

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1.1	แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย	4
2.1	กราฟแสดงปริมาณรังสี	8
2.2	กราฟแสดงปริมาณรังสี	8
2.3	ความหมาย VDT	24
2.4	การวางท่าทาง	25
2.5	อาการปวดเมื่อย	25
2.6	ลักษณะการนั่งทำคอมพิวเตอร์	26
2.7	จอภาพคอมพิวเตอร์	27
2.8	อุปกรณ์คอมพิวเตอร์	27
2.9	ระยะเวลาการทำงาน	28
2.10	ท่าออกกำลังกาย 1	29
2.11	ท่าออกกำลังกาย 2	29
2.12	ท่าออกกำลังกาย 3	30
2.13	รูปภาพตา	30
2.14	การมองการปรับแสง	31
2.15	ความส่องสว่าง	31
2.16	ความสว่างของแสง	32
2.17	แสงสว่างกับการติดเชื้อ	32
2.18	ลักษณะการมอง	33
2.19	การคลุมเสียง	34
2.20	การปรึกษาบริหารจัดการ	35
2.21	การนั่ง	36
2.22	การปรึกษาสุขภาพ	37
2.23	การออกกำลังกาย	38

2.24	การนวดเป่าตา	38
------	--------------	----

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
2.25	ลักษณะการมอง	39
2.26	บริหารกล้ามเนื้อตา	39

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี