

จำนวน 2 เล่ม



รายงานการวิจัย

ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และเจตคติ กับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อ
สุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
The Relationship between Knowledge and Attitude in Computer usage
Toward Preventive Health Behavior of Students
in Songkhla Rajabhat University.

อรสา แนมใส

กัณฑ์ธมน สุขกระจ่าง

พิเชษฐ์ จันทวี

รายงานวิจัยนี้ได้รับเงินอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณกองทุนวิจัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

พ.ศ. 2559

ชื่องานวิจัย ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และเจตคติ กับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ
ที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ผู้วิจัย นางสาวอรสา นามใส
ผศ.กัณฑ์ธมน สุขกระจ่าง
นายพิเชษฐ์ จันทวี

คณะ เทคโนโลยีอุตสาหกรรม

ปี 2560

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา และหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ กับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ซึ่งเป็นวิจัยเชิงปริมาณโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษา ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวน 1,005 คน ค่าสถิติที่ใช้ คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลจากการศึกษา พบว่า นักศึกษามีระดับความรู้ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง/พอใช้ นักศึกษามีระดับเจตคติ โดยภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก นักศึกษามีระดับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ โดยภาพรวมอยู่ในระดับบ่อยมาก และระดับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำหลัก : ความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการป้องกัน

| | |
|-----------------|---------------|
| เลข BIB# | NA1186 |
| วันที่ | 3 พ.ค 2561 |
| เลขเรียกหนังสือ | 613.1 017ค |

Research Title The Relationship between Knowledge and Attitude in Computer usage
Toward Preventive Health Behavior of Students in Songkhla Rajabhat
University.

Researcher Miss Aurasa Namsai
Asst.Prof. Kantamon Sukkrajang
Mr. Pichet Chantawee

Faculty Industrial Technology

Year 2017

Abstract

The objective of this research is to study the knowledge levels, attitude and computer usage toward preventive health behavior of student in Songkhla Rajabhat University. The research was based on quantitative method. A questionnaire was used to collect quantitative data from 1,005 subjects who were regular students of the Songkhla Rajabhat University. The data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and Pearson's Coefficient correlation. The results of the study revealed that; Overall, the knowledge levels of the students were at moderate level. The attitude levels of the students were the agreed list in the high level. The preventive health behavior of students was the level of often. And The knowledge levels, attitude and computer usage toward preventive health behavior of student were related with statistical level 0.05.

Keywords : Knowledge, Attitude, Behavior

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ข้าพเจ้าต้องขอขอบพระคุณผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านเป็นอย่างสูง ทั้งที่ออกนามและมิได้ออกนาม ที่ได้กรุณาให้ความช่วยเหลือข้าพเจ้าในทุกด้านไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอขอบพระคุณ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินโครงการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์และบุคลากร คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่ได้ให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือ และให้ความร่วมมือต่างๆ เป็นอย่างดี

คุณความดีหรือประโยชน์อันใดของโครงการวิจัยในครั้งนี้ ข้าพเจ้าขอมอบแต่บุพการีผู้มีพระคุณครูอาจารย์ ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่ข้าพเจ้า ตั้งแต่แรกเริ่มจนถึงปัจจุบัน



อรสา นามใส และคณะ

คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม

ตุลาคม 2560

สารบัญ

| | หน้า |
|---|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย | ก |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ | ข |
| กิตติกรรมประกาศ | ค |
| สารบัญ | ง |
| สารบัญตาราง | จ |
| บทที่ 1 บทนำ | |
| ความสำคัญและที่มาของปัญหา | 1 |
| วัตถุประสงค์ของการวิจัย | 1 |
| ขอบเขตของโครงการวิจัย | 2 |
| สมมุติฐานและกรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย | 3 |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | |
| แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง | 4 |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง | 11 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย | |
| เครื่องมือในการวิจัย | 15 |
| วิธีดำเนินการสร้างแบบทดสอบและแบบสอบถาม | 21 |
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล | 22 |
| บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ | 30 |
| บรรณานุกรม | 34 |
| ภาคผนวก | 36 |
| ประวัติผู้วิจัย | 49 |

สารบัญตาราง

| | หน้า |
|--|------|
| ตารางที่ 2-1 ความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบทดสอบด้านความรู้เรื่องการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ | 17 |
| ตารางที่ 2-2 ความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติต่อการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ | 19 |
| ตารางที่ 2-3 ความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ | 20 |
| ตารางที่ 4-1 ค่าความถี่และค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ | 22 |
| ตารางที่ 4-2 ค่าความถี่และค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามชั้นปี | 23 |
| ตารางที่ 4-3 ค่าความถี่และค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามคณะที่กำลังศึกษา | 23 |
| ตารางที่ 4-4 ค่าความถี่และค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามจำนวนวันที่ใช้งานคอมพิวเตอร์ | 24 |
| ตารางที่ 4-5 ค่าความถี่และค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามจำนวนระยะเวลาในการใช้งานคอมพิวเตอร์ | 24 |
| ตารางที่ 4-6 แสดงระดับความรู้เรื่องการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ | 25 |
| ตารางที่ 4-7 แสดงระดับเจตคติต่อการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ | 26 |
| ตารางที่ 4-8 แสดงระดับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ | 27 |
| ตารางที่ 4-9 แสดงความสัมพันธ์ระดับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ของนักศึกษา | 28 |

บทที่ 1

บทนำ

1. ความสำคัญและที่มาของปัญหา

ในปัจจุบันเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ ได้เจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว และถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลาย จนมีบทบาทสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ เช่น การศึกษาค้นคว้าและการทำธุรกิจ ด้วยความก้าวหน้าของเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ ทำให้องค์กรต่างๆ นำเทคโนโลยีเหล่านี้เข้ามาช่วยในการดำเนินงานขององค์กรให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการรับ-ส่งข้อมูลข่าวสารอิเล็กทรอนิกส์ การทำธุรกิจและให้บริการบนอินเทอร์เน็ต ตลอดจนการใช้เป็นเครื่องมือช่วยในการทำงาน

การใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงานอาจส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายและประสิทธิภาพในการทำงานของผู้ใช้งานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เนื่องจากผู้ใช้คอมพิวเตอร์มีการเคลื่อนไหว อิริยาบถน้อยลง โดยเฉพาะผู้ปฏิบัติงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ ที่มักจะนั่งอยู่ในอิริยาบถนั้น ๆ เป็นเวลานาน ส่งผลเสียต่อสุขภาพสายตา ก่อให้เกิดความเมื่อยล้า ปวดตา รวมทั้งการนั่งที่ไม่เหมาะสมเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ร่างกายต้องรับน้ำหนักเกินความจำเป็น ก่อให้เกิดความเมื่อยล้าได้ง่าย การนั่งที่ถูกต้อคือ การนั่งสลับให้เต็มเก้าอี้ และหลังพิงพนักเก้าอี้ การยืดแขนขา หรือการได้เปลี่ยนอิริยาบถ ในขณะที่ทำงานบ้าง จะช่วยลดความเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ ทั้งนี้สามารถสรุปผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้งานคอมพิวเตอร์ได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ

1. Computer Vision Syndrome (CVS) จะมีอาการเมื่อยล้าตา ปวดตา เคืองตา ตาแห้ง น้ำตาไหล ตามัว เห็นภาพซ้อน ปวดคอ หลังและไหล่ (โสฬส วุฒิพันธุ์,2550)

2. Repetitive Strain Injury หรือ RSI อาการนี้จะเกิดขึ้นจากการที่คนเรานั่งทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์แบบไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น เอามือวางไว้บนคีย์บอร์ด และสามารถเกิดได้ทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่ แขน ข้อมือ ข้อมือ นิ้ว แขน หลัง ต้นคอ หัวไหล่และสายตา หากปล่อยไว้นานๆ อาจต้องผ่าตัดเอ็นก็มี (สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ,2551)

นักศึกษาถือว่าเป็นกลุ่มบุคคลหนึ่งที่มีการประยุกต์ใช้คอมพิวเตอร์ทั้งในชีวิตประจำวันและในการศึกษา โดยใช้เป็นเครื่องมือการศึกษาในรายวิชาเรียน หรือเป็นการใช้เพื่อศึกษาค้นคว้าข้อมูลประกอบการเรียนรู้ในศาสตร์ต่างๆ ซึ่งพฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์ที่เป็นอยู่ของนักศึกษาอาจจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัย “ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และเจตคติ กับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา” เพื่อศึกษาและหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้ เจตคติ กับพฤติกรรมเกี่ยวกับการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ

ที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ทั้งนี้จะได้ใช้เป็นแนวทางในการรณรงค์เผยแพร่ความรู้ เพื่อการใช้งานคอมพิวเตอร์ที่ถูกต้อง ลดความเสี่ยงของผลกระทบต่อสุขภาพของนักศึกษาต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาระดับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

2.2 เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ กับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

3. ขอบเขตของโครงการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหาการศึกษา เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และเจตคติ กับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มีดังนี้

3.1 สืบรวจเอกสารงานวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้อ้างอิงในการค้นคว้า

3.2 สร้างแบบทดสอบและแบบสอบถาม สำหรับเก็บข้อมูลความต้องการศึกษาจากนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

3.3 ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

3.4 สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ขอบเขตด้านสถานที่ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษา ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ประจำปีการศึกษา 2558 จำนวน 9,397 คน (สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, 9 มีนาคม 2559)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษา ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรในการคำนวณขนาดตัวอย่างประชากรของยามานะ (Yamane, 1967) ซึ่งกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่าง ไว้ที่ร้อยละ 3

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

e แทน ความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่าง = 0.03
 N แทน ขนาดประชากร
 n แทน ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

$$\text{ดังนั้นกลุ่มตัวอย่าง} = \frac{9,397}{1 + 9,397(0.03^2)} = 993.62 \text{ คน หรือ } 994 \text{ คน}$$

แต่ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลจำนวน 1,005 คน เพื่อความครอบคลุมของกลุ่มตัวอย่าง

4. สมมติฐานและกรอบแนวคิดของโครงการวิจัย

การดำเนินงานวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ กับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ดำเนินงานภายใต้สมมติฐานและกรอบแนวคิดของโครงการวิจัย ดังนี้

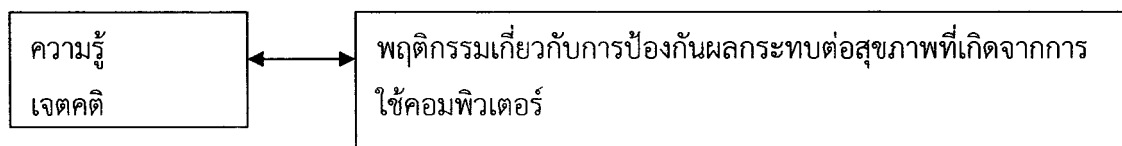
4.1 สมมติฐาน

ความรู้ เจตคติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาในทางบวก

4.2 กรอบแนวคิดของโครงการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1.1 แนวคิดเกี่ยวกับความรู้

1) ความหมาย

Bloom et.al. (1971) กล่าวว่าความรู้ หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการระลึกถึงสิ่ง เฉพาะเรื่อง หรือเรื่องทั่วไป ระลึกถึงวิธีการ กระบวนการหรือสถานที่ต่างๆ โดยเน้นความจำ

Good (1973) กล่าวว่า ความรู้ หมายถึง ข้อเท็จจริง (Facts) ความจริง (Truth) กฎเกณฑ์ และข้อมูลต่างๆ ที่มนุษย์ได้รับ และรวบรวมไว้จากมวลประสบการณ์ต่าง ๆ

สุจิตตรา ธรณีน (2537) กล่าวว่าความรู้ หมายถึง ความสามารถในการคิด อันมาจากการอ้าง เหตุผลหรือประสบการณ์ของตนเอง นอกจากนี้ยังหมายถึงปัญญาอีกด้วย

จตุรวิทย์ หอวรรณภากร และคณะ (2547) กล่าวว่า ความรู้ หมายถึง บุคคลใดๆ ที่รับรู้ในสิ่งใดแล้วบวกกับประสบการณ์ในเรื่องนั้นผลักดันให้ประพฤติปฏิบัติเรื่องนั้น

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความรู้ หมายถึง ข้อเท็จจริง เหตุการณ์ ข้อมูลต่างๆ ที่มนุษย์สามารถระลึกได้โดยสิ่งต่างๆ เหล่านี้มาจากประสบการณ์ที่ได้พบเจอ

2) ระดับความรู้

อนันต์ ศรีโสภา (2525) กล่าวว่า ความรู้หมายถึง ความสามารถในทางพุทธิปัญญา ประกอบด้วยความรู้ความสามารถ และทักษะต่างทางสมอง แบ่งเป็น 6 ชั้น ซึ่งเรียงจาก พุทธิกรรมที่ง่ายไปหา พุทธิกรรมที่ยาก ดังต่อไปนี้

2.1) ความรู้ (Knowledge) : ความจำในสิ่งที่เคยมีประสบการณ์มาก่อน

2.1.1) ความรู้เกี่ยวกับเนื้อหาวิชาโดยเฉพาะ

- ความรู้เกี่ยวกับความหมายต่างๆ
- ความรู้เกี่ยวกับความจริงต่างๆ ซึ่งได้แก่ เวลา เหตุการณ์บุคคล สถานที่

2.1.2) ความรู้เกี่ยวกับวิธีและการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับสิ่งในสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ

- ความรู้เกี่ยวกับลักษณะแบบแผนต่างๆ
- ความรู้เกี่ยวกับแนวโน้มและการจัดลำดับ
- ความรู้เกี่ยวกับการจำแนกและแบ่งประเภทของสิ่งต่างๆ

- ความรู้เกี่ยวกับระเบียบวิธีการดำเนินงานของสิ่งหนึ่งสิ่งใด

2.1.3) ความรู้เกี่ยวกับการรวบรวมแนวความคิดและโครงสร้างของสิ่งหนึ่งสิ่งใด

- ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีและโครงสร้าง

2.2) ความเข้าใจ (Comprehension) : การเข้าใจความหมายของสิ่งนั้น

2.2.1) การแปล (แปลจากแบบหนึ่งไปสู่แบบหนึ่งโดยรักษาความหมายไว้ได้ถูกต้อง)

2.2.2) การตีความหมาย (การอธิบาย หรือเรียบเรียงเนื้อหาที่เสียใหม่ให้เข้าใจง่าย)

2.2.3) การขยายความ (การขยายความหมายของข้อมูลที่มีอยู่ให้ไกลออกไปกว่าเดิม)

2.3) การนำไปใช้ (Application) : ความสามารถในการนำความรู้ไปใช้ซึ่งจะต้องอาศัย

ความสามารถ หรือทักษะทางด้านความเข้าใจดังกล่าวมาแล้ว การนำความรู้ไปใช้นี้กล่าวอีกนัยหนึ่ง ก็คือ การแก้ปัญหาที่ตนเอง

2.4) การวิเคราะห์ (Analysis) : การแยกเรื่องราวออกไปสู่ย่อยๆ

2.4.1) การวิเคราะห์ส่วนประกอบต่าง

2.4.2) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประกอบนั้น

2.4.3) การวิเคราะห์หลักหรือวิธีการรวบรวมส่วนประกอบต่างเข้าด้วยกัน

2.5) การสังเคราะห์ (Synthesis) : การรวบรวมส่วนประกอบต่างๆเข้าด้วยกัน

2.5.1) การกระทำที่เป็นสื่อให้ผู้อื่นเข้าใจความหมาย

2.5.2) การกระทำที่เกี่ยวกับแผนงานหรือข้อเสนอตามวิธีการต่างๆ

2.5.3) การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างส่วนประกอบต่างๆ

2.6) การประเมินผล (Evaluation) การตัดสินคุณค่าสิ่งที่กำหนดความมุ่งหมายได้โดยการใช้

เกณฑ์แน่นอน

2.6.1) การตัดสินใจโดยอาศัยเหตุการณ์ภายในสิ่งนั้นเป็นเกณฑ์

2.6.2) การตัดสินใจโดยอาศัยเกณฑ์ภายนอกมาพิจารณา จากแนวความคิดเรื่อง

ความรู้ความเข้าใจดังกล่าวข้างต้นพอสรุปได้ว่าความรู้ความเข้าใจ เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกันโดยตรง และรวมถึง การนำความรู้ความเข้าใจนั้นไปใช้ในสถานการณ์จริงๆ ได้ ตามขั้นตอนทักษะต่างทางสมอง 6 ขั้น ดังกล่าวคือ ความรู้ความเข้าใจ การนำไปใช้ การวิเคราะห์การสังเคราะห์และการประเมินผล ทั้งนี้ขึ้นกับประสบการณ์ของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ

1.2 แนวคิดเกี่ยวกับเจตคติ

1) ความหมาย

Allport (อ้างถึงใน ล้วน สายยศ,2542) กล่าวว่า เจตคติ หมายถึง สภาพความพร้อมของจิต ซึ่งเกิดขึ้นโดยประสบการณ์ สภาพความพร้อมนี้เป็นแรงพยายามที่จะกำหนดทิศทางหรือปฏิกิริยาต่อบุคคล สิ่งของ หรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) กล่าวว่า เจตคติ หมายถึง ความคิดเห็นที่มีอารมณ์เป็นส่วนประกอบ และพร้อมที่จะมีปฏิกิริยาเฉพาะอย่างต่อสถานการณ์ภายนอก

ลักษณะ สรีวัฒน์ (2554) กล่าวว่า เจตคติ หมายถึง ความรู้สึก ความคิดเห็น หรือท่าทีของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

สงบ ลักษณะ (2529) กล่าวว่า เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกพอใจ ชอบ ไม่พอใจ หรือไม่ชอบสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า เจตคติ หมายถึง ความรู้สึกทางด้านจิตใจที่มีต่อสิ่งเร้า โดยมีอารมณ์เป็นส่วนประกอบ

2) ความสำคัญของเจตคติ

ลักษณะ สรีวัฒน์ (2554) ได้ให้ความสำคัญของเจตคติสรุปได้ดังนี้

2.1) เจตคติเป็นมโนคติที่ครอบคลุมปรากฏการณ์หลายอย่างได้ เช่น ความรักของบุคคลที่มีต่อครอบครัวก็สรุปรวมถึงพฤติกรรมหลายอย่างของบุคคลได้ ในการใช้เวลา ดูแล ทำสิ่งต่างๆ กับครอบครัว

2.2) เจตคติเป็นสาเหตุของพฤติกรรม และพฤติกรรมเป็นสาเหตุของเจตคติได้เช่นกัน

2.3) เจตคติมีความสำคัญในตัวเอง ไม่ว่าเจตคติของบุคคลจะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมของเขาหรือไม่ก็ตาม

2.4) เจตคติเป็นเรื่องที่นักจิตวิทยาหลายสาขาสนใจร่วมกัน

2.5) เจตคติเป็นเรื่องที่นักโฆษณาประชาสัมพันธ์สนใจ ในแง่ของการศึกษาเพื่อให้เกิดความเข้าใจและสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการทำงาน

2.6) เจตคติเป็นเรื่องที่นักการตลาดสนใจ โดยมีความสนใจว่าเจตคติของบุคคลมีต่อแง่มุมใดที่เป็นปัจจัยส่งเสริมให้เขาซื้อสินค้านั้นๆ

2.7) เจตคติเป็นเรื่องที่นักรัฐศาสตร์สนใจ โดยสนใจเจตคติของประชาชนต่อเรื่องต่างๆ ที่มีความสำคัญทางการเมืองการปกครอง

2.8) เจตคติเป็นเรื่องที่นักสังคมวิทยาบางสาขาสนใจ โดยมองว่าเจตคติเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมทางสังคมเนื่องจากการถ่ายทอดวัฒนธรรมในเรื่องต่างๆ ผ่านเจตคติของบุคคลในวัฒนธรรมนั้นๆ

2.9) เจตคติเป็นเรื่องที่นักการศึกษาสนใจ โดยสามารถใช้ประโยชน์ในลักษณะงานวิจัย ซึ่งจะก่อให้เกิดความรู้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น

3) การวัดเจตคติ

การวัดเจตคติ การวัดเจตคติเป็นการวัดคุณลักษณะภายในของบุคคลเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึก ซึ่ง ไพศาล หวังพานิช (2530) ได้กล่าวว่า คุณลักษณะภายในมีการแปรเปลี่ยนได้ง่าย การวัดเจตคติจึงต้องยึดหลักสำคัญดังนี้

3.1) ต้องยอมรับข้อตกลงเบื้องต้นเกี่ยวกับการวัดเจตคติ คือ

3.1.1) เจตคติของบุคคลจะมีลักษณะคงที่หรือคงเส้นคงวาอยู่ช่วงเวลาหนึ่ง ไม่ได้ผันแปร ตลอดเวลา อย่างน้อยจะต้องมีช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งที่มีความรู้สึกต่อสิ่งหนึ่งคงที่ทำให้สามารถวัดได้

3.1.2) เจตคติของบุคคลไม่สามารถวัดหรือสังเกตเห็นได้โดยตรงจึงต้องวัดทางอ้อม โดยวัดจากแนวโน้มที่บุคคลจะแสดงออกหรือประพฤติอย่างสม่ำเสมอ

3.1.3) เจตคติ นอกจะแสดงออกในรูปทิศทางของความรู้สึกนึกคิด เช่น สนับสนุนหรือคัดค้านแล้วยังมีขนาดและปริมาณของความรู้สึกนึกคิดนั้น ๆ ด้วย ดังนั้นนอกจากจะสามารถทราบทิศทางแล้วยังสามารถวัดความเข้มของเจตคติได้ด้วย

3.2) การวัดเจตคติใดก็ตามจะต้องมีสิ่งประกอบ 3 ประการ คือ ตัวบุคคลที่ถูกวัด สิ่งเร้า และการตอบสนองสิ่งเร้า ที่นิยมใช้ คือ ข้อความวัดเจตคติ ซึ่งเป็นสิ่งเร้าทางภาษาที่ใช้อธิบายถึงคุณค่า คุณลักษณะของสิ่งนั้นเพื่อให้บุคคลตอบสนองออกมาเป็นระดับความรู้สึก เช่น มาก ปานกลาง น้อย เป็นต้น

3.4) การวัดเจตคติของบุคคลเกี่ยวกับเรื่องใดสิ่งใด ต้องพยายามถามคุณค่าและลักษณะในแต่ละด้านของเรื่องนั้นออกมาแล้วนำผลซึ่งเป็นส่วนประกอบหรือรายละเอียดปลีกย่อยมาผสมผสานสรุปรวมเป็นเจตคติของบุคคลนั้น เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่การวัดนั้นๆ จะต้องครอบคลุมลักษณะต่างๆ ครบทุกลักษณะเพื่อให้การสรุปตรงตามความจริงมากที่สุด

3.5) ต้องคำนึงถึงความเที่ยงตรงของผลการวัดอย่างเป็นพิเศษกล่าวคือ ต้องพยายามให้ผลที่วัดได้ตรงตามสภาพความเป็นจริงของบุคคลทั้งในแง่ทิศทางและระดับ และช่วงของเจตคติ

1.3 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

1) ความหมาย

ไพบูลย์ เทวรักษ์ (2537) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง อากัปกริยาทั้งหมดของบุคคล ทั้งที่เราสามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสโดยตรงหรือโดยอ้อม และทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว

ลิขิต กาญจนภรณ์ (2531) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมใดๆ ก็ตามของอินทรีย์ที่สังเกตได้โดยคนอื่นหรือโดยเครื่องมือของผู้ทดลอง

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง กริยา ท่าทางของมนุษย์ที่แสดงออกทั้งที่สามารถรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัสต่างๆ หรือ รับรู้ด้วยเครื่องมือทดลองต่างๆ เช่น การวัดคลื่นสมอง เป็นต้น

2) ประเภทของพฤติกรรม

ไพบูลย์ เทวรักษ์ (2537) แบ่งประเภทของพฤติกรรมออกเป็น 2 ประเภท คือ

พฤติกรรมภายใน เป็นพฤติกรรมที่บุคคลมีอยู่ในใจตนเองยากที่ผู้อื่นจะรู้ได้ ถ้าบุคคลไม่บอก หรือไม่แสดงออกมาให้ปรากฏ เช่น การคิด การเข้าใจ และการตัดสินใจ ฯลฯ ถ้าหากเจ้าตัวไม่บอกหรือแสดงกริยาท่าทางใดๆ ออกมาแล้วจะไม่สามารถรู้ถึงพฤติกรรมเหล่านั้นได้

พฤติกรรมภายนอก เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาแล้วผู้อื่นสามารถสังเกตได้ เช่น การเต้นของหัวใจ เดิน พูด หัวเราะ ร้องไห้ ฯลฯ นอกจากนี้พฤติกรรมภายนอกบางอย่างจำเป็นต้องใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์บันทึกพฤติกรรม เช่น เครื่องวัดคลื่นสมอง เครื่องวัดการเปลี่ยนแปลงระดับสารเคมีในกระแสโลหิต เป็นต้น

1.4 การใช้งานคอมพิวเตอร์

คอมพิวเตอร์ (Computer) หมายถึง อุปกรณ์ทางอิเล็กทรอนิกส์ที่มนุษย์คิดค้นขึ้นมา เพื่ออำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ เช่น การคำนวณ การออกแบบ การเก็บข้อมูล โดยมนุษย์สามารถเขียนโปรแกรมหรือคำสั่ง สั่งให้คอมพิวเตอร์ ทำงานตามขั้นตอนที่กำหนดและประมวลผลออกมาตามที่ต้องการได้ ซึ่งในปัจจุบันคอมพิวเตอร์เข้ามามีบทบาทการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในหลายๆ ด้าน ดังต่อไปนี้

1) งานสำนักงาน เช่น ใช้ในการจัดเตรียมเอกสาร การใช้ในการกระจายเอกสาร เป็นการกระจายสารสนเทศไปยังผู้ใช้ ณ จุดต่างๆ ใช้ในการจัดเก็บและการสืบค้นเอกสาร การจัดเตรียมสารสนเทศในลักษณะภาพหรือลักษณะเสียง

2) ธุรกิจการธนาคาร เช่น ด้านบริการลูกค้า คอมพิวเตอร์ช่วยในการฝากถอนเงิน ทำให้ลูกค้าสามารถฝากถอนได้ต่างสาขา โดยไม่ต้องเสียเวลาคอยนาน นับว่าช่วยลดปริมาณงานของพนักงาน และลูกค้าก็ได้รับบริการรวดเร็วยิ่งขึ้น

3) งานด้านสาธารณสุข เช่น ใช้ในการคิดเงิน หรือในการบันทึกข้อมูลของผู้ป่วย การวิจัยหรือวินิจฉัยโรค เป็นต้น

4) งานด้านการศึกษา เช่น การใช้คอมพิวเตอร์ช่วยในการสอน ใช้ในการศึกษาทางไกล ใช้ในระบบเครือข่ายการศึกษา ใช้ในการงานห้องสมุด ในห้องปฏิบัติการต่างๆ หรือการสืบค้นข้อมูลทางวิชา

5) วงการอุตสาหกรรมทั่วไป คอมพิวเตอร์สามารถใช้ควบคุมการผลิตสินค้า ควบคุมคุณภาพของสินค้า และตรวจสอบปริมาณความถูกต้อง ทำให้การดำเนินงานมีความสะดวก และรวดเร็วยิ่งขึ้น

6) การใช้งานอินเทอร์เน็ต ซึ่งในปัจจุบันการใช้งานอินเทอร์เน็ตมีอย่างแพร่หลาย โดยมุ่งเน้นการใช้งานในด้านต่างๆ เช่น จดหมายอิเล็กทรอนิกส์ การเข้าใช้เครื่องจากระยะไกล การโอนถ่ายข้อมูล การติดต่อสื่อสารออนไลน์ การสืบค้นข้อมูล เป็นต้น

1.5 ผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้งานคอมพิวเตอร์และวิธีป้องกัน

ผลกระทบต่อสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้ต่อผู้ทำงานกับคอมพิวเตอร์ อาจกล่าวโดยสรุปได้ดังนี้คือ

1) การแผ่รังสี (Radiation) จากคอมพิวเตอร์โอกาสที่รังสีที่มีความถี่ต่าง ๆ ต่อไปนี้อาจถูกปล่อยออกมาได้คือ รังสีที่มีความถี่วิทยุ (Radio frequency radiation, จากหน่วย Hz ถึง 109Hz) มีกำเนิดมาจากอุปกรณ์และวงจรไฟฟ้าแต่แผ่รังสีออกมาในปริมาณน้อยมาก และจะอยู่บริเวณใกล้เคียงแหล่งกำเนิดเท่านั้น รังสีไมโครเวฟ (Microwave radiation, 109 Hz ถึง 311Hz) ยังไม่ทราบแหล่งกำเนิดที่แน่นอน สำหรับรังสีอินฟราเรด (Infrared radiation, 1011 Hz ถึง 4×10^4 Hz) รังสีเหนือม่วง (Ultraviolet radiation, 8×10^{11} Hz ถึง 3×10^{17} Hz) รังสีเอ็กซ์ (X-radiation) นั้นเป็นผลพลอยได้จากการที่ phosphor ถูกกระตุ้นโดยลำอิเล็กตรอน แล้วเปล่งรังสีที่มีความถี่ต่าง ๆ phosphor คือสาร เปล่งแสงที่เคลือบอยู่ด้านในของจอคอมพิวเตอร์ เป็นสารประกอบคริสตัลพวกซัลไฟด์ หรือฟลูออไรด์ และจะเปล่งแสงเมื่อถูกกระตุ้นโดยลำอิเล็กตรอนออกมา ซึ่งรวมถึงช่วงความถี่ของแสงที่ต้องการและสามารถมองเห็นได้จากจอคอมพิวเตอร์ด้วย (นี่คือเทคโนโลยีการผลิตคอมพิวเตอร์ประเภท CRT หรือ Cathode Ray Tube ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับจอโทรทัศน์ โดยอาศัยกระแสไฟฟ้าแรงดันสูงประมาณ 12-15 กิโลโวลต์ ในการยิงลำอิเล็กตรอนจากหลอดภาพ CRT และ SCAN ไปทั่วจอเพื่อกระตุ้นก็จะเปล่งแสงสว่างออกมาเกิดเป็นภาพหรือตัวหนังสือบนจอคอมพิวเตอร์)

สำหรับคอมพิวเตอร์ note book หรือ lap top ซึ่งเป็นชื่อที่บริษัทผู้ผลิตตั้งไว้ เข้าข่ายประเภท Flat Panel Display (FPD) ที่ใช้กันอยู่ทั่วไปคือ Liquid Crystal Display (LCD) รองลงมาคือ Plasma Display Panel (PDP) ซึ่งจะเห็นจอเป็นสี่เหลี่ยม ๆ นอกจากนี้ก็ยังมี Electroluminescent Display (ELD) และ Vacuum Fluorescent Display (VFD) ซึ่งยังอยู่ในระหว่างการค้นคว้าพัฒนา ปัญหาที่ น่าจะมีร่วมกับ CRT ก็คือ คลื่นแม่เหล็กและไฟฟ้าในช่วงความถี่ต่ำมาก ๆ คือ 10-30 kHz ซึ่งเกิดจากอุปกรณ์และวงจรรีไฟฟ้านั้นเอง ปัจจุบันนี้คุณภาพของจอ LCD ได้รับการพัฒนาให้ดีใกล้เคียงกับ CRT มากจนมหาวิทยาลัยและบริษัท หลายแห่งในประเทศญี่ปุ่นหันมาใช้ LCD กันมากขึ้นเนื่องจากมีขนาดเล็กและบาง จึงประหยัดเนื้อที่ในการจัดตั้ง และเป็นที่น่ายินดีที่จอ PDP ก็ได้รับการพัฒนาจนสำเร็จเป็นจอที่วิตติค่าแพงได้แล้ว อย่างไรก็ตามคอมพิวเตอร์ประเภท note book ก็ยังมีปัญหาในแง่ของแสงสะท้อนที่จอจากวัตถุอื่นมาเข้าตา มองเห็นหน้าตัวเองได้จากจอภาพ เป็นสาเหตุให้ตาเมื่อยล้าได้ง่าย ปัญหาอื่นๆ ที่พบบนจอภาพนี้ เช่น ความไวต่อสนามแม่เหล็กและไฟฟ้าซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลพบได้ 2 อาการใหญ่ๆ คือ ผื่นตามผิวหนังหรือความรู้สึกร้อนใต้ผิวหนัง และปัญหาทางด้านประสาทวิทยา เช่น คลื่นเหียน วิงเวียน และความไวต่อแสงสว่าง

2) ความผิดปกติของกล้ามเนื้อ (Musculoskeletal disorders) สาเหตุเนื่องมาจากการจัดสภาพการทำงานที่ไม่เหมาะสม เช่น ความสูงของจอคอมพิวเตอร์ เก้าอี้ และแป้นพิมพ์ ไม่เหมาะกับขนาดร่างกายของผู้ใช้ ทำให้ท่าทางการทำงานไม่ถูกสุขลักษณะ นอกจากนี้ระยะเวลาในการทำงานก็เป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหานี้ด้วย ยกตัวอย่างเช่น การกด แป้นพิมพ์เป็นเวลานาน ๆ ในงานป้อนข้อมูลด้วยลักษณะท่าทางของข้อมือที่ไม่เป็นธรรมชาติ มีผลให้เกิดปัญหาของข้อมือ คือปวดหรือบวมได้ เรียก Carpal Tunnel Syndrome (CTS) มีสาเหตุมาจากเส้นใยประสาทที่ข้อมือบริเวณ carpal tunnel ถูกกดหรือกระตุ้นเป็นระยะเวลานาน ๆ นอกจากนี้การนั่งในท่าที่ไม่เหมาะสม หรือการนั่งในท่าที่เหมาะสมแต่ด้วยระยะเวลานานๆ โดยไม่มีการสับเปลี่ยนท่าทาง เกิดปัญหาการหมุนเวียนโลหิตไม่สะดวก ออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายไม่เพียงพอ ทำให้เกิดปัญหาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หรือความล้า (fatigue) โดยเฉพาะช่วงไหล่ หลัง หรือเอว ปัญหานี้แก้ไขได้โดยผู้ใช้คอมพิวเตอร์จะต้องปรับระดับความสูงของโต๊ะ เก้าอี้ และแป้นพิมพ์ ให้พอเหมาะกับตนเองโดยให้อยู่ในระดับที่สบายที่สุด และควรให้ความสูงของจอภาพอยู่ในระดับต่ำกว่าสายตา ควรนั่งในท่าที่เหมาะสมคือนั่งลึกให้เต็มเก้าอี้ หลังพิงพนักพิงนอกจากนี้ควรหยุดพักการทำงานเป็นระยะ เช่น 10 นาที ทุกๆ ชั่วโมง หรือสับเปลี่ยนไปทำงานอื่นบ้างระหว่างพักควรได้ทำกายบริหารบ้าง ตามความสะดวก และตามข้อแนะนำโดยทั่วไปให้ใช้คอมพิวเตอร์ได้ไม่เกิน 4 ชั่วโมงต่อวันเท่านั้น แต่ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็ควรต้องพักอย่างสม่ำเสมอ

3) ความล้าของตา (Visual fatigue หรือ Visual strain/asthenopia) การใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นงานที่ต้องใช้สายตามากในการมองส่วนต่างๆ 3 ส่วนหลักคือ จอคอมพิวเตอร์ แป้นพิมพ์ และเอกสารต่างๆ ปัญหาความล้าของตาจึงเกิดขึ้นได้ง่ายมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเพ่งมองที่จอภาพเป็นเวลานานๆ หรือตลอดทั้งวันเป็นสาเหตุหลักของความล้าของตาเนื่องจาก จอภาพเป็นแหล่งของแสงสว่างโดยตรงที่ตาต้องมองอยู่ตลอดเวลา นอกจากนี้ การจัดแสงสว่างที่ไม่เหมาะสมรวมไปถึงปัญหาของแสงจ้าที่สะท้อนบนจอภาพแล้วมาเข้าต่าย่อมทำให้เกิดตาล้า โดยหลักง่ายๆ ในการจัดแสงสว่างก็คือ ให้แสงสว่างของวัตถุที่เราต้องมองขณะทำงานมีความสว่างพอๆ กันไม่ว่าจะเป็นจอภาพ แป้นพิมพ์ หรือเอกสารต่าง ๆ แสงสว่างในห้องทำงานควรอยู่ระหว่าง 500-700 lux และจอคอมพิวเตอร์ต้องไม่อยู่ในตำแหน่งที่สามารถสะท้อนหลอดไฟหรือแหล่งแสงสว่างอื่นๆ เข้าตาเราได้ เพราะจะทำให้เกิดปัญหาแสงจ้า อาจใช้แผ่นกรองแสง (filter) ติดที่หน้าจอเพื่อลดปัญหาแสงจ้า นอกจากนี้ระยะห่างจากตาถึงวัตถุที่ต้องมองทั้ง 3 ส่วนควรจัดให้เท่ากัน เพื่อลดการทำงานของกล้ามเนื้อตา (ciliary muscle) ที่จะต้องปรับรับโฟกัสภาพขณะที่มีองวัตถุในระยะห่างต่าง ๆ กัน

4) ความเครียดจากการทำงาน วิธีป้องกันทำได้โดยการหยุดพักงานเป็นระยะหรือสลับหมุนเวียนกับงานอื่นตามความเหมาะสมการใช้ชีวิตประจำวันโดยทั่วไป ควรได้มีการพักผ่อนหย่อนใจบ้าง ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสตลอดเวลา และรับประทานอาหารให้ครบตามหลักโภชนาการก็จะช่วยลดปัญหาความเครียดได้

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จักรพรรดิ จิตรานุเคราะห์ (2551) ศึกษาเกี่ยวกับการใช้คอมพิวเตอร์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพบุคลากร มูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล ปีการศึกษา 2551 จำนวน 335 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม แบบมาตราส่วนประเมินค่า 5 อันดับ วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเพื่อหาค่าเฉลี่ยร้อยละ ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยสถิติค่าที และค่าเอฟ และทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีการของตุ๊กกี้ ค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.01 ผลการวิจัยพบว่า การใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านงานของ บุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านสุขภาพในระดับปานกลาง การใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านสภาพแวดล้อมของบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลมีความเสี่ยงต่อการเกิด ปัญหาด้านสุขภาพในระดับปานกลาง โดยภาพรวมแล้ว การใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านงานมีผลแปรผันโดยตรงกับสุขภาพ ส่วนการใช้คอมพิวเตอร์ทางด้านสภาพแวดล้อมไม่สัมพันธ์กับสุขภาพของบุคลากรอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

นรากร พลหาญ และคณะ (2557) ศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มอาการที่เกิดต่อร่างกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ ในการปฏิบัติงานของ บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยนครพนม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงพฤติกรรม การใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงาน การรับรู้ถึงกลุ่มอาการที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์และกลุ่มอาการที่เกิด จากการใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยนครพนม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน การวิจัย คือ บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยนครพนม คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามตำแหน่งงานที่ปฏิบัติงาน โดยใช้คอมพิวเตอร์ จำนวน 264 ตัวอย่าง จากการรวบรวมข้อมูล ได้ข้อมูลจากตัวอย่างทั้งสิ้น 227 ตัวอย่าง จากจำนวนตัวอย่างทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 85.98 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงาน 5 วันต่อสัปดาห์ ร้อยละ 57.7 มีระยะเวลาในการใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงาน 8 ชั่วโมง/วัน ร้อยละ 32.6 ใช้คอมพิวเตอร์แบบตั้งโต๊ะ ร้อยละ 75.3 ไม่ใช้ฟิล์มกรองแสงเพื่อลดแสงจากคอมพิวเตอร์ ร้อยละ 86.8 โต๊ะที่ใช้ในการปฏิบัติงานเป็นแบบธรรมดา (ไม่มีลิ้นชักเก็บแป้นพิมพ์และเมาส์) ร้อยละ 53.7 ลักษณะการใช้ คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงาน ใช้สำหรับพิมพ์งาน ร้อยละ 100 ใช้สำหรับค้นคว้าข้อมูล ร้อยละ 88.5 ติดต่อสื่อสารทางอินเทอร์เน็ต ร้อยละ 87.2 ใช้สำหรับจัดรูปแบบข้อความติดต่อภาพ ร้อยละ 35.7 ปรับปรุง ข้อมูลเว็บไซต์ ร้อยละ 9.3 อื่นๆ ได้แก่ โปรแกรมการเงิน/บัญชี ร้อยละ 8.4 การรับรู้ถึงกลุ่มอาการที่เกิดจาก การใช้คอมพิวเตอร์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 73.6 กลุ่มตัวอย่างมีกลุ่ม อาการทางกล้ามเนื้อและกระดูกที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ได้แก่ อาการปวดคอมากที่สุด ร้อยละ 83.7 อาการปวดไหล่ ร้อยละ 79.7 อาการปวดหลังส่วนบน ร้อยละ 63.0 อาการปวดท้ายทอย ร้อยละ 62.1 อาการ ปวดหลังส่วนล่าง ร้อยละ 48.5 อาการปวดข้อมือ/มือ ร้อยละ 46.7 อาการปวดข้อศอก ร้อยละ 24.2 อาการ

ปวดสะโพก/ต้นขา ร้อยละ 22.5 อาการปวดเข่า ร้อยละ 20.3 และอาการปวดข้อเท้า ร้อยละ 15.0 กลุ่มอาการต่อดวงตาและระบบการมองเห็น ได้แก่ อาการ ปวดศีรษะซึ่งพบเกือบทุกครั้งที่ใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงาน ร้อยละ 41.9 อาการน้ำตาไหล พบเป็นบางครั้ง ร้อยละ 57.3 อาการเห็นภาพซ้อนพบเป็นบางครั้ง ร้อยละ 56.4 อาการตาพร่ามัว พบเป็นบางครั้ง ร้อยละ 48.9 อาการระคายเคืองตาพบเป็นบางครั้ง ร้อยละ 40.5 อาการตาสู้แสงไม่ได้พบเป็นบางครั้ง ร้อยละ 39.2 อาการแสบตาพบเป็นบางครั้ง ร้อยละ 33.9 และอาการปวดตาพบเป็นบางครั้ง ร้อยละ 31.3

รุ่งโรจน์ เดชะช่วย (2558) ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เป็นการศึกษาด้วยรูปแบบการวิจัยเชิงพรรณนา กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จำนวน 50 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีระดับความรู้เรื่องการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ อยู่ในระดับสูง จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 80 รองลงมา คือ ระดับปานกลาง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 16 และอันดับสาม คือ ระดับต่ำ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4 ตามลำดับ มีทัศนคติส่วนมากอยู่ในเกณฑ์ เห็นด้วย คือ คะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) มีค่าระหว่าง 2.51 - 3.50 โดยมีทัศนคติที่ถูกต้องในป้องกันผลกระทบจากการใช้คอมพิวเตอร์ ในเรื่องการตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพกายจากใช้คอมพิวเตอร์ และการจัดสภาพการทำงานให้เหมาะสมเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพกายจากใช้คอมพิวเตอร์ ส่วนเรื่องในกลุ่มตัวอย่างยังมีทัศนคติที่ไม่ถูกต้องคือ เรื่องของการใช้อุปกรณ์ป้องกัน การไม่รู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ของตนเอง ไม่รู้ถึงความรุนแรงของผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ และทัศนคติในบางเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติที่ยังไม่ถูกต้อง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ส่วนมากอยู่ในเกณฑ์มาก คือ คะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) มีค่าระหว่าง 2.51 - 3.50 โดยกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติส่วนมากถูกต้องเกี่ยวกับการป้องกันผลกระทบทางกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ แต่ยังมีปฏิบัติไม่ถูกต้องคือ ในเรื่องการใช้แผ่นกรองแสง (filter) และการวางตำแหน่งคีย์บอร์ดและเมาส์อยู่ระดับเอวหรือระดับหน้าตักให้พอดี ซึ่งเป็นเรื่องของการใช้อุปกรณ์ป้องกันและการใช้อุปกรณ์ให้ถูกต้องเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์จากผลการศึกษา มหาวิทยาลัยควรส่งเสริมให้นิสิตที่ยังมีพฤติกรรมป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์อยู่ในระดับดี ให้มีพฤติกรรมป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้

คอมพิวเตอร์ที่ดียิ่งขึ้น ส่วนนิสิตที่มีพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์อยู่ในระดับดีมากอยู่แล้ว ควรดำเนินกิจกรรมกระตุ้นหรือส่งเสริมให้มีการรักษาระดับดีมากนี้ต่อไป

รุ่งโรจน์ เดชะช่วย (2558) ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีระดับความรู้เรื่องการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ อยู่ในระดับสูง จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 80 รองลงมา คือ ระดับปานกลาง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 16 และอันดับสาม คือ ระดับต่ำ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4 ตามลำดับ มีทัศนคติส่วนมากอยู่ในเกณฑ์ เห็นด้วย คือ คะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) มีค่าระหว่าง 2.51 - 3.50 โดยมีทัศนคติที่ถูกต้องในป้องกันผลกระทบจากการใช้คอมพิวเตอร์ ในเรื่องการตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพกาย จากใช้คอมพิวเตอร์ และการจัดสภาพการทำงานให้เหมาะสมเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ ส่วนเรื่องที่ถูกมองว่ายังมีทัศนคติที่ไม่ถูกต้องคือ เรื่องของการใช้อุปกรณ์ป้องกัน การไม่รู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ของตนเอง ไม่รู้ถึงความรุนแรงของผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ และทัศนคติในบางเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติที่ยังไม่ถูกต้อง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ส่วนมากอยู่ในเกณฑ์มาก คือ คะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) มีค่าระหว่าง 2.51 - 3.50 โดยกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติส่วนมากถูกต้องเกี่ยวกับการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ แต่ยังมีปฏิบัติไม่ถูกต้องคือ ในเรื่องการใช้แผ่นกรองแสง (filter) และการวางตำแหน่งคีย์บอร์ดและเมาส์อยู่ระดับเอวหรือระดับหน้าตักให้พอดี ซึ่งเป็นเรื่องของการใช้อุปกรณ์ป้องกันและการใช้อุปกรณ์ให้ถูกต้องเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์จากผลการศึกษา มหาวิทยาลัยควรส่งเสริมให้นิสิตที่ยังมีพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์อยู่ในระดับดี ให้มีพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ที่ดียิ่งขึ้น ส่วนนิสิตที่มีพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์อยู่ในระดับดีมากอยู่แล้ว ควรดำเนินกิจกรรมกระตุ้นหรือส่งเสริมให้มีการรักษาระดับดีมากนี้ต่อไป และสอดคล้องกับงานวิจัยของรุ่งโรจน์ เดชะช่วย (2558) ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ของนิสิต ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีระดับความรู้เรื่องการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ อยู่ในระดับสูง จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 80 รองลงมา คือ ระดับปานกลาง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 16 และอันดับสาม คือ ระดับต่ำ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4 ตามลำดับ มีทัศนคติส่วนมากอยู่ในเกณฑ์เห็นด้วย คือ คะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) มีค่าระหว่าง 2.51 - 3.50 โดยมีทัศนคติที่ถูกต้องในป้องกันผลกระทบจากการใช้คอมพิวเตอร์ ในเรื่องการตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันผลกระทบต่อ

สุขภาพกายจากใช้คอมพิวเตอร์ และการจัดสภาพการทำงานให้เหมาะสมเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพกาย จากใช้คอมพิวเตอร์ ส่วนเรื่องทีกลุ่มตัวอย่างยังมีทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง คือเรื่องของการใช้อุปกรณ์ป้องกัน การไม่รู้ โอกาสเสี่ยงของการเกิดผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ของตนเอง ไม่รู้ถึงความรุนแรงของ ผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ และทัศนคติในบางเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติที่ยังไม่ถูกต้อง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ส่วนมากอยู่ในเกณฑ์มาก คือ คะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) มีค่าระหว่าง 2.51 – 3.50 โดยกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติส่วนมากถูกต้องเกี่ยวกับการป้องกัน ผลกระทบทางกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ แต่ยังมีปฏิบัติไม่ถูกต้องคือ ในเรื่องการใช้แผ่นกรองแสง (filter) และการวาง ตำแหน่งคีย์บอร์ดและเมาส์อยู่ระดับเอวหรือระดับหน้าตักให้พอดีซึ่งเป็นเรื่องของการใช้อุปกรณ์ ป้องกันและการใช้อุปกรณ์ให้ถูกต้องเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์



บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

1. เครื่องมือในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือในการวิจัย คือ แบบทดสอบเกี่ยวกับความรู้ และแบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติ และพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นแบบสอบถามแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) ได้แก่ เพศ ชั้นปี คณะที่กำลังศึกษา จำนวนวันที่ใช้งานคอมพิวเตอร์ ระยะเวลาในการใช้งานคอมพิวเตอร์

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เรื่องการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ เป็นแบบสองตัวเลือกใช่/ไม่ใช่ จำนวน 10 ข้อๆ ละ 1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน ใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็นเกณฑ์ในการแบ่งคะแนนที่ได้ออกเป็นระดับความรู้แต่ละระดับ ดังนี้

| เกณฑ์ | ระดับความรู้ |
|---|--------------------------|
| มากกว่า $\bar{X} + 1.5 \text{ S.D.}$ | หมายถึง ดีมาก |
| $\bar{X} + 0.5 \text{ S.D.}$ ถึง $\bar{X} + 1.5 \text{ S.D.}$ | หมายถึง ดี |
| $\bar{X} - 0.5 \text{ S.D.}$ ถึง $\bar{X} + 0.5 \text{ S.D.}$ | หมายถึง ปานกลางหรือพอใช้ |
| น้อยกว่า $\bar{X} - 0.5 \text{ S.D.}$ | หมายถึง อ่อนหรือไม่ดี |

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติต่อการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์เป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ พิจารณาจากค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์ของเบสท์ (Best, 1963 : 257, อ่างในวรรณฤติ แก้วแกมแซ, 2544) มาจัดระดับเจตคติ ดังนี้

| ค่าเฉลี่ย | เกณฑ์ | หมายถึง | ระดับพฤติกรรม |
|---------------------|-------|---------|--------------------|
| ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 | | หมายถึง | เห็นด้วยมากที่สุด |
| ค่าเฉลี่ย 3.50-4.49 | | หมายถึง | เห็นด้วยมาก |
| ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49 | | หมายถึง | เห็นด้วยปานกลาง |
| ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49 | | หมายถึง | เห็นด้วยน้อย |
| ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49 | | หมายถึง | เห็นด้วยน้อยที่สุด |

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ เป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ พิจารณาจากค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์ของเบสต์ (Best, 1963 : 257, อ้างในวรรณฤดี แก้วแกมแซ, 2544) มาจัดระดับพฤติกรรม ดังนี้

| | เกณฑ์ | หมายถึง | ระดับพฤติกรรม |
|-----------|-----------|---------|---------------|
| ค่าเฉลี่ย | 4.50-5.00 | หมายถึง | เป็นประจำ |
| ค่าเฉลี่ย | 3.50-4.49 | หมายถึง | บ่อยมาก |
| ค่าเฉลี่ย | 2.50-3.49 | หมายถึง | บ่อย |
| ค่าเฉลี่ย | 1.50-2.49 | หมายถึง | นานๆ ครั้ง |
| ค่าเฉลี่ย | 1.00-1.49 | หมายถึง | ไม่เคย |

2. วิธีดำเนินการสร้างแบบทดสอบและแบบสอบถาม

2.1 ศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดกรอบความคิดในการสร้างแบบทดสอบความรู้ และแบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติและพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์

2.2 สร้างแบบทดสอบความรู้ และแบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติ และพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์

2.3 ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

2.3.1 ตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ เพื่อประเมินหาค่าต่างๆ ดังนี้

2.3.2 ความเที่ยงตรง (IOC) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามที่สร้าง เพื่อประเมินความเที่ยงตรงด้านเนื้อหาของแบบสอบถาม จำนวน 3 ท่าน ซึ่งผลการประเมินผล ได้ค่า IOC ดังตาราง

ตารางที่ 2-1 ความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบทดสอบด้านความรู้เรื่องการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์

| รายการ | ผู้เชี่ยวชาญ | | | IOC | แปรผล |
|--|--------------|-----------|-----------|-----|--------|
| | ท่านที่ 1 | ท่านที่ 2 | ท่านที่ 3 | | |
| 1. ผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์เป็นอันตรายแบบสะสมเรื้อรังและเกิดจากการใช้งานเป็นประจำ | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |
| 2. การนั่งทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์แบบไม่ถูกสุขลักษณะ ตั้งแต่ ข้อมือ, ข้อนิ้ว, แขน, แผ่นหลัง, ต้นคอ, หัวไหล่ และสายตาเนื่องจากอวัยวะส่วนที่มีปัญหาถูกรวดค้ำ ถูกทิ้งน้ำหนัก หรือกดทับนานๆจนอีกเสบ | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |
| 3. การกดแป้นพิมพ์เป็นเวลานานๆ ไม่ส่งผลต่อสุขภาพเนื่องจากใช้แรงกดเพียงเล็กน้อย | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |
| 4. เชื้อโรค ฝุ่นละอองมักสะสมที่แป้นพิมพ์เป็นจำนวนมากส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ จึงต้องหมั่นทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |
| 5. รังสีที่แผ่ออกมาจากจอภาพเป็นสาเหตุที่ทำให้หญิงตั้งครรภ์ มีภาวะผิดปกติของบุตร หรือแท้งบุตรได้ | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |
| 6. การติดแผ่นกรองแสงสามารถลดระดับปริมาณรังสีที่แผ่ออกมาจากจอภาพได้ทั้งหมด และลดอันตรายที่เกิดขึ้นกับสายตาได้ 100% | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |
| 7. ทำนั้งที่ถูกต้องควรนั่งให้เต็มเก้าอี้ และหลังพิงพนักเก้าอี้ปรับเก้าอี้ให้แขนขนานกับพื้นขณะทำงานและแขนควรอยู่สูงจากต้นขา 2 นิ้ว | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |
| 8. ควรปรับระดับจอภาพให้อยู่สูงกว่าระดับสายตาประมาณ 15-20 องศา เพราะทำที่ตาเหลือบมองบนเล็กน้อย จะเป็นท่าที่สบายที่สุด | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |

| รายการ | ผู้เชี่ยวชาญ | | | IOC | แปรผล |
|--|--------------|-----------|-----------|-----|--------|
| | ท่านที่ 1 | ท่านที่ 2 | ท่านที่ 3 | | |
| 9. หากติดแผ่นกรองแสงจอภาพแล้ว ไม่จำเป็นต้องพักสายตาระหว่างการทำงานเป็นเวลานานๆ | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |
| 10. การจัดแสงสว่างเพื่อการใช้งานคอมพิวเตอร์นั้น ยังมีแสงสว่างมากยิ่งดี | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |

จากตารางที่ 2-1 พบว่า แบบทดสอบด้านความรู้เรื่องการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ข้อคำถามทั้งหมดผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญทั้งสามท่าน โดยมีค่า IOC ที่ 1 จำนวน 10 ข้อ ดังนั้น เครื่องมือชุดนี้สามารถนำไปใช้ได้ โดยมีการปรับแก้ในบางข้อคำถาม และผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับแก้ตามที่คุณผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ

2.3.3 ความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามส่วนที่ 2 โดยการหาค่าความคงที่ภายในจากสูตร KR-20 ของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78

2.3.4 ค่าความยากง่ายของแบบทดสอบ (P) โดยแบบทดสอบมีค่า $P = 0.2-0.8$

2.3.5 ค่าอำนาจจำแนก (r) โดยแบบทดสอบทุกข้อมีค่า $r > 0.2$

2.4 ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติ และพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ เพื่อประเมินหาค่าต่างๆ ดังนี้

2.4.1 ความเที่ยงตรง (IOC) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามที่สร้าง เพื่อประเมินความเที่ยงตรงด้านเนื้อหาของแบบสอบถาม จำนวน 3 ท่าน ซึ่งผลการประเมินผล ได้ค่า IOC ดังตาราง

ตารางที่ 2-2 ความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติต่อการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์

| รายการ | ผู้เชี่ยวชาญ | | | IOC | แปรผล |
|--|--------------|-----------|-----------|-----|--------|
| | ท่านที่ 1 | ท่านที่ 2 | ท่านที่ 3 | | |
| 1. การพักระหว่างใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นเรื่องเสียเวลาขาดความต่อเนื่องในการทำงาน | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |
| 2. การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการทำงาน เช่น แสงสว่าง อุณหภูมิ ช่วยลดผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้งานคอมพิวเตอร์ได้ | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |
| 3. ความผิดปกติของสุขภาพ เกิดจากปัจจัยอื่นๆ อีกมากมาย ไม่เฉพาะจากการใช้งานคอมพิวเตอร์ จึงไม่จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการใช้งานคอมพิวเตอร์อย่างถูกวิธีมากนัก | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |
| 4. ผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้งานคอมพิวเตอร์สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่เฉพาะผู้ที่มีอาชีพที่ด้านคอมพิวเตอร์โดยตรงเท่านั้น | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |
| 5. การปฏิบัติตนในการใช้งานคอมพิวเตอร์อย่างถูกต้อง เป็นสิ่งที่สามารถกระทำได้ง่าย และควรปฏิบัติให้เป็นนิสัย | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |
| 6. ใครๆ ก็ใช้คอมพิวเตอร์กันโดยที่ไม่ได้ป้องกันผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพ | 1 | 0 | 1 | 0.6 | ใช้ได้ |
| 7. การใช้งานคอมพิวเตอร์อย่างถูกต้องเพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพนั้น เป็นสิ่งที่สามารถทำได้โดยง่าย ซึ่งควรให้ความสำคัญและปฏิบัติเป็นประจำ | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |
| 8. ผู้่นละเองตามโต๊ะ แป้นพิมพ์ เป็นเรื่องปกติไม่จำเป็นต้องทำความสะอาดบ่อยๆ | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |
| 9. การใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลานานๆ อาจก่อให้เกิดความเครียดโดยที่ผู้ใช้ไม่รู้ตัวได้ | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |

| รายการ | ผู้เชี่ยวชาญ | | | IOC | แปรผล |
|--|--------------|-----------|-----------|-----|--------|
| | ท่านที่ 1 | ท่านที่ 2 | ท่านที่ 3 | | |
| 10. การทำงานผ่านคอมพิวเตอร์เป็นงานสบาย ไม่ต้องใช้กำลัง จึงไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพแน่นอน | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |

ตารางที่ 2-3 ความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์

| รายการ | ผู้เชี่ยวชาญ | | | IOC | แปรผล |
|--|--------------|-----------|-----------|-----|--------|
| | ท่านที่ 1 | ท่านที่ 2 | ท่านที่ 3 | | |
| 1. ท่านจะหยุดพักประมาณ 10-15 นาที ทุกครั้งเมื่อใช้งานคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานเกิน 1-2 ชั่วโมง | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |
| 2. ท่านจัดแสงสว่างอย่างเพียงพอ และไม่มีแสงสะท้อนจากแสงสว่างอื่น ๆ มาสัมผัสจอภาพแล้วสะท้อนเข้าตาเมื่อท่านใช้งาน | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |
| 3. ท่านนั่งเต็มเก้าอี้และพิงพนักเก้าอี้ตลอดเวลาขณะใช้คอมพิวเตอร์ | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |
| 4. ท่านทำความสะอาดอุปกรณ์แล้โต๊ะคอมพิวเตอร์เป็นประจำ | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |
| 5. ท่านใช้งานคอมพิวเตอร์บนโต๊ะทำงานที่มีขนาดเพียงพอสำหรับตั้งอุปกรณ์ และมีที่วางพอให้เท้าเคลื่อนไหวได้สะดวก | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |
| 6. ท่านบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อที่เมื่อยล้าจากการใช้งานคอมพิวเตอร์ในช่วงเวลาพัก | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |
| 7. ท่านวางจอภาพต่ำกว่าระดับสายตาเล็กน้อยประมาณ 10-20 องศา | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |
| 8. ท่านจัดระยะห่างจากตา ถึงจอภาพ แป้นพิมพ์ และเอกสารอย่างเท่าๆ กัน | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |
| 9. ท่านพิมพ์งานคอมพิวเตอร์โดยวางปลายแขน และข้อมืออยู่ในระดับเดียวกัน และขนานกับพื้น | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |

| รายการ | ผู้เชี่ยวชาญ | | | IOC | แปรผล |
|---|--------------|-----------|-----------|-----|--------|
| | ท่านที่ 1 | ท่านที่ 2 | ท่านที่ 3 | | |
| 10. ท่านใช้งานคอมพิวเตอร์บนโต๊ะที่มีที่สำหรับวางข้อมือระหว่างพิมพ์กับขอบโต๊ะ เพื่อลดการเกร็งของกล้ามเนื้อแขนและไหล่ | 1 | 1 | 1 | 1 | ใช้ได้ |

จากตาราง 2-2 พบว่า แบบสอบถามเจตคติต่อการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ข้อคำถามทั้งหมดผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญทั้งสามท่าน โดยมีค่า IOC ที่ 1 จำนวน 10 ข้อ และจากตารางที่ 2-3 พบว่าแบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญทั้งสามท่าน โดยมีค่า IOC ที่ 1 จำนวน 9 ข้อ และ 0.6 จำนวน 1 ข้อ ดังนั้น เครื่องมือชุดนี้สามารถนำไปใช้ได้ โดยมีการปรับแก้ในบางข้อคำถาม และผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับแก้ตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ

2.4.2 ทดสอบหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามส่วนที่ 3-4 โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา (Alpha Coefficients) ของครอนบาช (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามส่วนที่ 3 เจตคติต่อการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ เท่ากับ 0.88 และแบบสอบถามส่วนที่ 4 พฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ เท่ากับ 0.82

2.4.3 นำแบบทดสอบและแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) โดยนำไปทดลองกับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ภาษาในแบบสอบถาม แล้วนำมาแก้ไขปรับปรุง

2.4.4 จัดพิมพ์แบบสอบถาม แล้วนำไปให้กลุ่มตัวอย่าง

2.4.5 นำแบบสอบถามที่ได้กลับคืนมาคัดเลือกเฉพาะฉบับที่สมบูรณ์สำหรับนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผล โดยใช้โปรแกรมประยุกต์ด้านคอมพิวเตอร์สำหรับงานวิจัยทางสังคมศาสตร์ มาช่วยในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. วิเคราะห์ระดับความรู้เรื่องการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
3. วิเคราะห์ระดับเจตคติต่อการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
4. วิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
5. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติและพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4-1 ค่าความถี่และค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ

| เพศ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|------|------------|--------|
| ชาย | 432 | 43.0 |
| หญิง | 573 | 57.0 |
| รวม | 1,005 | 100.00 |

จากตารางที่ 4-1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาเพศชาย จำนวน 432 คน คิดเป็นร้อยละ 43.0 และนักศึกษาเพศหญิงจำนวน 573 คน คิดเป็นร้อยละ 57.0

ตารางที่ 4-2 ค่าความถี่และค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามชั้นปี

| ชั้นปี | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|----------|------------|--------|
| ชั้นปี 1 | 258 | 25.7 |
| ชั้นปี 2 | 231 | 23.0 |
| ชั้นปี 3 | 266 | 26.5 |
| ชั้นปี 4 | 250 | 24.9 |
| รวม | 1,005 | 100.00 |

จากตารางที่ 4-2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามชั้นปี พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีจำนวนใกล้เคียงกันในทุกชั้นปี โดยเป็นนักศึกษาชั้นปี 1 จำนวน 258 คน คิดเป็นร้อยละ 25.7 ชั้นปี 2 จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 23.0 ชั้นปี 3 จำนวน 266 คน คิดเป็นร้อยละ 26.5 และชั้นปี 4 จำนวน 250 คน คิดเป็นร้อยละ 24.9

ตารางที่ 4-3 ค่าความถี่และค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามคณะที่กำลังศึกษา

| คณะ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|------------------------------|------------|--------|
| คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี | 180 | 17.9 |
| คณะเทคโนโลยีเกษตร | 76 | 7.6 |
| คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ | 72 | 17.1 |
| คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม | 79 | 7.9 |
| คณะครุศาสตร์ | 116 | 11.5 |
| คณะวิทยาการจัดการ | 325 | 32.3 |
| คณะศิลปกรรมศาสตร์ | 57 | 5.7 |
| รวม | 1,005 | 100.00 |

จากตารางที่ 4-3 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามคณะที่กำลังศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่คณะวิทยาการจัดการ จำนวน 325 คน คิดเป็นร้อยละ 32.3 รองลงมาคือคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 17.9 คณะครุศาสตร์ จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 11.5 คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 7.9 คณะเทคโนโลยีเกษตร

จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 7.6 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 17.1 และคณะศิลปกรรมศาสตร์ จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 5.7

ตารางที่ 4-4 ค่าความถี่และค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามจำนวนวันที่ใช้งานคอมพิวเตอร์

| จำนวนวัน | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|-----------------|------------|--------|
| 1-2 วัน/สัปดาห์ | 247 | 24.6 |
| 3-4 วัน/สัปดาห์ | 276 | 27.5 |
| 5-7 วัน/สัปดาห์ | 482 | 48.0 |
| รวม | 1,005 | 100.00 |

จากตารางที่ 4-4 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามจำนวนวันที่ใช้งานคอมพิวเตอร์ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ใช้งานคอมพิวเตอร์ 5-7 วัน/สัปดาห์ จำนวน 482 คน คิดเป็นร้อยละ 48.0 รองลงมาคือ 3-4 วัน/สัปดาห์ จำนวน 276 คน คิดเป็นร้อยละ 27.5 และ 1-2 วัน/สัปดาห์ จำนวน 247 คน คิดเป็นร้อยละ 24.6

ตารางที่ 4-5 ค่าความถี่และค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามจำนวนวันระยะเวลาในการใช้งานคอมพิวเตอร์

| ระยะเวลา | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|------------------------|------------|--------|
| น้อยกว่า 4 ชั่วโมง/วัน | 603 | 60.0 |
| 4-7 ชั่วโมง/วัน | 333 | 33.1 |
| 8-11 ชั่วโมง/วัน | 66 | 6.6 |
| มากกว่า 11 ชั่วโมง/วัน | 3 | 0.3 |
| รวม | 1,005 | 100.00 |

จากตารางที่ 4-5 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามระยะเวลาในการใช้งานคอมพิวเตอร์ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลา น้อยกว่า 4 ชั่วโมง/วัน จำนวน 603 คน



คิดเป็นร้อยละ 60.0 รองลงมาคือ 4-7 ชั่วโมง/วัน จำนวน 333 คน คิดเป็นร้อยละ 33.1 ระยะเวลา 8-11 ชั่วโมง/วัน จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 6.6 และน้อยที่สุดคือ มากกว่า 11 ชั่วโมง/วัน จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.3

2. วิเคราะห์ระดับความรู้เรื่องการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ โดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ตารางที่ 4-6 แสดงระดับความรู้เรื่องการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์

| คำถาม | \bar{X} | S.D. | ระดับ |
|---|-----------|------|---------|
| ผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์เป็นอันตรายแบบสะสม เรื้อรังและเกิดจากการใช้งานเป็นประจำ | 0.90 | 0.30 | ดีมาก |
| การนั่งทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์แบบไม่ถูกสุขลักษณะ ตั้งแต่ ข้อมือ, ข้อนิ้ว, แขน, แผ่นหลัง, ต้นคอ, หัวไหล่ และสายตาเนื่องจากอวัยวะส่วนที่มีปัญหาถูกวางค้ำ ถูกทิ้งน้ำหนัก หรือกดทับนานๆจนอักเสบ | 0.18 | 0.39 | อ่อน |
| การกดแป้นพิมพ์เป็นเวลานานๆ ไม่ส่งผลต่อสุขภาพ เนื่องจากใช้แรงกดเพียงเล็กน้อย | 0.33 | 0.47 | อ่อน |
| เชื้อโรค ฝุ่นละอองมักสะสมที่แป้นพิมพ์เป็นจำนวนมาก ส่งผลต่อสุขภาพได้ จึงต้องหมั่นทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ | 0.72 | 0.45 | ดี |
| รังสีที่แผ่ออกมาจากจอภาพเป็นสาเหตุที่ทำให้หญิงตั้งครรภ์ มีภาวะผิดปกติของบุตร หรือแท้งบุตรได้ | 0.88 | 0.32 | ดีมาก |
| การติดแผ่นกรองแสงสามารถลดระดับปริมาณรังสีที่แผ่ออกมาจากจอภาพได้ทั้งหมด และลดอันตรายที่เกิดขึ้นกับสายตาได้ 100% | 0.85 | 0.36 | ดีมาก |
| ท่านั่งที่ถูกต้องควรนั่งให้เต็มเก้าอี้ และหลังพิงพนักเก้าอี้ ปรับเก้าอี้ให้แขนขนานกับพื้นขณะทำงานและแขนควรอยู่สูงจากต้นขา 2 นิ้ว | 0.69 | 0.46 | ดี |
| ควรปรับระดับจอภาพให้อยู่สูงกว่าระดับสายตา ประมาณ 15-20 องศา เพราะทำที่ตาเหลื่อมมองบนเล็กน้อย จะเป็นท่าที่สบายที่สุด | 0.30 | 0.46 | อ่อน |
| หากติดแผ่นกรองแสงจอภาพแล้ว ไม่จำเป็นต้องพักสายตาระหว่างการทำงานเป็นเวลานานๆ | 0.87 | 0.33 | ดีมาก |
| การจัดแสงสว่างเพื่อการใช้งานคอมพิวเตอร์นั้น ยังมีแสงสว่างมากยิ่งดี | 0.84 | 0.37 | ดีมาก |
| โดยภาพรวม | 0.66 | 0.12 | ปานกลาง |

จากตารางที่ 4-6 พบว่า ระดับความรู้เรื่องการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ อยู่ในระดับ ปานกลาง เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่า นักศึกษามีความรู้เรื่องผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้คอมพิวเตอร์เป็นอันตรายแบบสะสมเรื้อรังและเกิดจากการใช้งานเป็นประจำมากที่สุด รองลงมาเรื่อง รังสีที่แผ่ออกมาจากจอภาพเป็นสาเหตุที่ทำให้หญิงตั้งครรภ์ มีภาวะผิดปกติของบุตร หรือแท้งบุตรได้ และ หากติดแผ่นกรองแสงจอภาพแล้ว ไม่จำเป็นต้องพักสายตาระหว่างการทำงานเป็นเวลานานๆ ตามลำดับ

3. วิเคราะห์ระดับเจตคติต่อการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ตารางที่ 4-7 แสดงระดับเจตคติต่อการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์

| เจตคติ | \bar{X} | S.D. | ระดับ |
|---|-----------|------|-------|
| การพักระหว่างใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นเรื่องเสียเวลา ขาดความต่อเนื่องในการทำงาน | 3.88 | 1.11 | มาก |
| การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการทำงาน เช่น เก้าอี้ แสงสว่าง อุณหภูมิ ช่วยลดผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้งานคอมพิวเตอร์ได้ | 3.87 | 1.25 | มาก |
| ความผิดปกติของสุขภาพ เกิดจากปัจจัยอื่นๆ อีกมากมาย ไม่เฉพาะจากการใช้งานคอมพิวเตอร์ จึงไม่จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการใช้งานคอมพิวเตอร์อย่างถูกวิธีมากนัก | 3.92 | 1.24 | มาก |
| ผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้งานคอมพิวเตอร์สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่เฉพาะผู้มีอาชีพที่ด้านคอมพิวเตอร์โดยตรงเท่านั้น | 3.80 | 1.33 | มาก |
| การปฏิบัติตนในการใช้งานคอมพิวเตอร์อย่างถูกต้อง เป็นสิ่งที่สามารถกระทำได้โดยง่าย และควรปฏิบัติให้เป็นนิสัย | 3.99 | 1.34 | มาก |
| ใครๆ ก็ใช้คอมพิวเตอร์กันโดยที่ไม่ได้ป้องกันผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพ | 4.34 | 0.73 | มาก |

| เจตคติ | \bar{X} | S.D. | ระดับ |
|---|-----------|------|-----------|
| การใช้งานคอมพิวเตอร์อย่างถูกต้องเพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพนั้น เป็นสิ่งที่สามารถทำได้โดยง่าย ซึ่งควรให้ความสำคัญและปฏิบัติเป็นประจำ | 3.91 | 0.73 | มาก |
| ฝุ่นละอองตามโต๊ะ แป้นพิมพ์ เป็นเรื่องปกติไม่จำเป็นต้องทำความสะอาดบ่อยๆ | 4.04 | 0.87 | มาก |
| การใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลานานๆ อาจก่อให้เกิดความเครียด โดยที่ผู้ใช้ไม่รู้ตัวได้ | 4.50 | 0.77 | มากที่สุด |
| การทำงานผ่านคอมพิวเตอร์เป็นงานสบาย ไม่ต้องใช้กำลัง จึงไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพแน่นอน | 4.00 | 0.68 | มาก |
| โดยภาพรวม | 3.88 | 1.11 | มาก |

จากตารางที่ 4-7 พบว่า ระดับเจตคติต่อการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษามีเจตคติเรื่องการใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลานานๆ อาจก่อให้เกิดความเครียดโดยที่ผู้ใช้ไม่รู้ตัวได้มากที่สุด รองลงมาเรื่องการใช้คอมพิวเตอร์กันโดยที่ไม่ได้ป้องกัน ผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพ และเรื่องฝุ่นละอองตามโต๊ะ แป้นพิมพ์ เป็นเรื่องปกติไม่จำเป็นต้องทำความสะอาดบ่อยๆ ตามลำดับ

4. วิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ตารางที่ 4-8 แสดงระดับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ

| พฤติกรรม | \bar{X} | S.D. | ระดับ |
|---|-----------|------|---------|
| ท่านจะหยุดพักประมาณ 10-15 นาที ทุกครั้งเมื่อใช้งานคอมพิวเตอร์ ติดต่อกันนานเกิน 1-2 ชั่วโมง | 3.95 | 1.12 | บ่อยมาก |
| ท่านจัดแสงสว่างอย่างเพียงพอ และไม่มีแสงสะท้อนจากแสงสว่างอื่น ๆ มาสัมผัสจอภาพแล้วสะท้อนเข้าตาเมื่อท่านใช้งาน | 4.10 | 0.92 | บ่อยมาก |
| ท่านนั่งเต็มเก้าอี้และพิงพนักเก้าอี้ตลอดเวลาขณะใช้คอมพิวเตอร์ | 3.93 | 1.02 | บ่อยมาก |
| ท่านทำความสะอาดอุปกรณ์และโต๊ะคอมพิวเตอร์เป็นประจำ | 3.63 | 1.11 | บ่อยมาก |

| พฤติกรรม | \bar{X} | S.D. | ระดับ |
|--|-----------|------|---------|
| ท่านใช้งานคอมพิวเตอร์บนโต๊ะทำงานที่มีขนาดเพียงพอสำหรับตั้งอุปกรณ์ และมีที่วางพอให้เท้าเคลื่อนไหวได้สะดวก | 4.10 | 0.86 | น้อยมาก |
| ท่านบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อที่เมื่อยล้าจากการใช้งานคอมพิวเตอร์ ในช่วงเวลาพัก | 3.71 | 0.98 | น้อยมาก |
| ท่านวางจอภาพต่ำกว่าระดับสายตาเล็กน้อยประมาณ 10-20 องศา | 3.72 | 1.06 | น้อยมาก |
| ท่านจัดระยะห่างจากตา ถึงจอภาพ แป้นพิมพ์ และเอกสารอย่างเท่าๆ กัน | 3.84 | 0.92 | น้อยมาก |
| ท่านพิมพ์งานคอมพิวเตอร์โดยวางปลายแขน และข้อมืออยู่ในระดับ เดียวกัน และขนานกับพื้น | 3.85 | 0.98 | น้อยมาก |
| ท่านใช้งานคอมพิวเตอร์บนโต๊ะที่มีที่สำหรับวางข้อมือระหว่างพิมพ์กับ ขอบโต๊ะ เพื่อลดการเกร็งของกล้ามเนื้อแขนและไหล่ | 3.92 | 0.87 | น้อยมาก |
| โดยภาพรวม | 3.87 | 0.59 | น้อยมาก |

จากตารางที่ 4-8 พบว่า ระดับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ อยู่ในระดับน้อยมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่มากที่สุดในเรื่องการจัดแสงสว่าง อย่างเพียงพอ และไม่มีแสงสะท้อนจากแสงสว่างอื่น ๆ มาสัมผัสจอภาพแล้วสะท้อนเข้าตาเมื่อท่านใช้งาน การใช้งานคอมพิวเตอร์บนโต๊ะทำงานที่มีขนาดเพียงพอสำหรับตั้งอุปกรณ์ และมีที่วางพอให้เท้าเคลื่อนไหวได้ สะดวก และการหยุดพักประมาณ 10-15 นาที ทุกครั้งเมื่อใช้งานคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานเกิน 1-2 ชั่วโมง ตามลำดับ

5. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติและพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ตารางที่ 4-9 แสดงความสัมพันธ์ระดับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ของนักศึกษา

| ตัวแปร | X_1 | X_2 | Y_1 |
|---------------------------|-------|--------|--------|
| ความรู้ (Y_1) | - | .258** | .064* |
| เจตคติ (Y_2) | | - | .222** |
| พฤติกรรมป้องกัน (Y_3) | | | - |

** P < .01 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

* P < .05 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4-9 พบว่าความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ของนักศึกษาความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และเจตคติ กับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา และหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ กับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ซึ่งเป็นวิจัยเชิงปริมาณโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวน 1,005 คน ค่าสถิติที่ใช้ คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน นำเสนอในรูปตารางและความเรียง

1. สรุปผลการวิจัย

1. สรุปผลการศึกษาข้อมูลทั่วไป ของกลุ่มตัวอย่าง โดยจำแนกตามเพศ ระดับชั้นปี สาขาวิชา และเกรดเฉลี่ย

ด้านเพศ ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาเพศชาย ร้อยละ 43.0 และนักศึกษาเพศหญิง ร้อยละ 57.0 โดยส่วนใหญ่จะเป็นนักศึกษาชั้นปี 1 ร้อยละ 25.7 ชั้นปี 2 ร้อยละ 23.0 ชั้นปี 3 ร้อยละ 26.5 และชั้นปี 4 ร้อยละ 24.9 ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่คณะวิทยาการจัดการ ร้อยละ 32.3 รองลงมาคือ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร้อยละ 17.9 นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้งานคอมพิวเตอร์ 5-7 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 48.0 รองลงมาคือ 3-4 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 27.5 และ 1-2 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 24.6 ในส่วนของระยะเวลาในการใช้งานคอมพิวเตอร์ พบว่า ส่วนใหญ่ใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลา น้อยกว่า 4 ชั่วโมง/วัน ร้อยละ 60.0 รองลงมาคือ 4-7 ชั่วโมง/วัน ร้อยละ 33.1 และระยะเวลา 8-11 ชั่วโมง/วัน ร้อยละ 6.6

2. สรุปผลการวิเคราะห์ระดับความรู้เรื่องการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์

ระดับความรู้เรื่องการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ อยู่ในระดับ ปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษามีความรู้เรื่องผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์เป็นอันตรายแบบสะสมเรื้อรังและเกิดจากการใช้งานเป็นประจำมากที่สุด รองลงมาเรื่อง รังสีที่แผ่ออกมาจาก

จอภาพเป็นสาเหตุที่ทำให้หญิงตั้งครรภ์ มีภาวะผิดปกติของบุตร หรือแท้งบุตรได้ และหากติดแผ่นกรองแสงจอภาพแล้ว ไม่จำเป็นต้องพักสายตาระหว่างการทำงานเป็นเวลานานๆ ตามลำดับ

3. สรุปผลการวิเคราะห์ระดับเจตคติต่อการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ระดับเจตคติต่อการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษามีเจตคติเรื่องการใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลาหลายๆ อาจก่อให้เกิดความเครียดโดยที่ผู้ใช้ไม่รู้ตัวได้มากที่สุด รองลงมาเรื่องการใช้งานคอมพิวเตอร์กันโดยที่ไม่ได้ป้องกันผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพ และเรื่องฝุ่นละอองตามโต๊ะ แป้นพิมพ์ เป็นเรื่องปกติไม่จำเป็นต้องทำความสะอาดบ่อยๆ ตามลำดับ

4. สรุปผลการวิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ ระดับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ อยู่ในระดับน้อยมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่มากที่สุดในเรื่องการจัดแสงสว่างอย่างเพียงพอ และไม่มีแสงสะท้อนจากแสงสว่างอื่น ๆ มาสัมผัสจอภาพแล้วสะท้อนเข้าตาเมื่อท่านใช้งาน การใช้งานคอมพิวเตอร์บนโต๊ะทำงานที่มีขนาดเพียงพอสำหรับตั้งอุปกรณ์ และมีที่วางพอให้เท้าเคลื่อนไหวได้สะดวก และการหยุดพักประมาณ 10-15 นาที ทุกครั้งเมื่อใช้งานคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานเกิน 1-2 ชั่วโมง ตามลำดับ

5. สรุปผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติและพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์

ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ของนักศึกษาความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. อภิปรายผล

จากผลการศึกษานักศึกษามีระดับความรู้ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง/พอใช้ นักศึกษามีระดับเจตคติ โดยภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก นักศึกษามีระดับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ โดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อยมาก และระดับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของรุ่งโรจน์ เดชะช่วย (2558) ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า นิสิตปริญญาตรี

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีระดับความรู้เรื่องการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ อยู่ในระดับสูง จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 80 รองลงมา คือ ระดับปานกลาง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 16 และอันดับสาม คือ ระดับต่ำ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4 ตามลำดับ มีทัศนคติส่วนมากอยู่ในเกณฑ์เห็นด้วย คือ คะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) มีค่าระหว่าง 2.51 - 3.50 โดยมีทัศนคติที่ถูกต้องในป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้คอมพิวเตอร์ ในเรื่องการตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพกายจากใช้คอมพิวเตอร์ และการจัดสภาพการทำงานให้เหมาะสมเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพกายจากใช้คอมพิวเตอร์ ส่วนเรื่องทีกลุ่มตัวอย่างยังมีทัศนคติที่ไม่ถูกต้องคือ เรื่องของการใช้อุปกรณ์ป้องกัน การไม่รู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ของตนเอง ไม่รู้ถึงความรุนแรงของผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ และทัศนคติในบางเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติที่ยังไม่ถูกต้อง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ส่วนมากอยู่ในเกณฑ์มาก คือ คะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) มีค่าระหว่าง 2.51 - 3.50 โดยกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติส่วนมากถูกต้องเกี่ยวกับการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ แต่ยังมีปฏิบัติไม่ถูกต้องคือ ในเรื่องการใช้แผ่นกรองแสง (filter) และการวางตำแหน่งคีย์บอร์ดและเมาส์อยู่ระดับเอวหรือระดับหน้าตักให้พอดี ซึ่งเป็นเรื่องของการใช้อุปกรณ์ป้องกันและการใช้อุปกรณ์ให้ถูกต้องเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์จากผลการศึกษามหาวิทยาลัยควรส่งเสริมให้นิสิตที่ยังมีพฤติกรรม การป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์อยู่ในระดับดี ให้มีพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ที่ดียิ่งขึ้น ส่วนนิสิตที่มีพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์อยู่ในระดับดีมากอยู่แล้ว ควรดำเนินกิจกรรมกระตุ้นหรือส่งเสริมให้มีการรักษาระดับดีมากนี้ต่อไป และสอดคล้องกับงานวิจัยของรุ่งโรจน์ เดชะช่วย (2558) ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ของนิสิต ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า นิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีระดับความรู้เรื่องการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ อยู่ในระดับสูง จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 80 รองลงมา คือ ระดับปานกลาง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 16 และอันดับสาม คือ ระดับต่ำ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 4 ตามลำดับ มีทัศนคติส่วนมากอยู่ในเกณฑ์เห็นด้วย คือ คะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) มีค่าระหว่าง 2.51 - 3.50 โดยมีทัศนคติที่ถูกต้องในป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้คอมพิวเตอร์ ในเรื่องการตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพกายจากใช้คอมพิวเตอร์ และการจัดสภาพการทำงานให้เหมาะสมเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพกายจากใช้คอมพิวเตอร์ ส่วนเรื่องทีกลุ่มตัวอย่างยังมีทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง คือเรื่องของการใช้อุปกรณ์ป้องกัน การไม่รู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ของตนเอง ไม่รู้ถึงความรุนแรงของผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ และทัศนคติในบางเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติที่ยังไม่ถูกต้อง

มีการ ปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ส่วนมากอยู่ในเกณฑ์มาก คือ คะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) มีค่าระหว่าง 2.51 – 3.50 โดยกลุ่มตัวอย่างมีการปฏิบัติส่วนมากถูกต้องเกี่ยวกับการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ แต่ยังมีปฏิบัติไม่ถูกต้องคือ ในเรื่องการใช้แผ่นกรองแสง (filter) และการวาง ตำแหน่งคีย์บอร์ดและเมาส์อยู่ระดับเอวหรือระดับหน้าตักให้พอดี ซึ่งเป็นเรื่องของการใช้อุปกรณ์ป้องกันและการใช้อุปกรณ์ให้ถูกต้องเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์

3. ข้อเสนอแนะ

ในการทำวิจัยครั้งต่อไปอาจมีการศึกษาเพื่อหาสาเหตุของข้อความรู้ที่กลุ่มเป้าหมายไม่รู้/ไม่ทราบ การมีทัศนคติที่ไม่ ถูกต้องในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ และการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ อาจศึกษาถึงผลกระทบต่อสุขภาพในด้านอื่นๆได้ เช่น สุขภาพกาย/สังคม/อารมณ์/สติปัญญา เป็นต้น เพื่อเป็นการ ต่อยอดองค์ความรู้ต่อไป



บรรณานุกรม

- จักรพรรดิ จิตรานุเคราะห์. 2551. **การใช้คอมพิวเตอร์ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพบุคลากรมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล**. วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.
- จตุรวิทย์ หอวรรณภากร และคณะ. 2547. **ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้และทัศนคติกับการปฏิบัติตนในเรื่องการคุมกำเนิดของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร**.
- นรากร พลหาญ และคณะ. 2557. **กลุ่มอาการที่เกิดต่อร่างกายจากการใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยนครพนม**.วารสารมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี) ปีที่ 6 ฉบับที่ 12 กรกฎาคม - ธันวาคม 2557.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ . 2520. **ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย**. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ไพบูลย์ เทวรักษ์. 2537. **จิตวิทยา**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ เอส.ดี.เพรส.
- ไพศาล หวังพานิช. 2530. **วิธีการวิจัย**. กรุงเทพฯ: งานส่งเสริมวิจัยและตำรากองบริการการศึกษา สำนักงานอธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รุ่งโรจน์ เดชะช่วย. 2558. **พฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์**. ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ล้วน สายยศ. 2542. **การวัดด้านจิตพิสัย**. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. 2544. **จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ลิขิต กาญจนารณ์. 2531. **จิตวิทยาพื้นฐานพฤติกรรมมนุษย์**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ นครปฐม.
- วรรณฤดี แก้วแกมแซ. 2544. **ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาส สังกัดกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุจิตตรา ธรรัตน์. 2537. **ปรัชญาเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์.
- โสฬส วุฒิพันธุ์. 2550. **Computer vision syndrome**. สืบค้นจาก <https://www.doctor.or.th/clinic/detail/7253>
- สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ. 2551. **ระวัง RSI มหันตภัยคาโต๊ะทำงาน**. สืบค้นจาก http://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/enews8_1.pdf

อนันต์ ศรีโสภณ. 2525. การวัดผลการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

Bloom.S. et.al. 1971. Handbook on Formative and Summative Evaluation of Student Learning. New York : McGraw-Hill.

Good, V. 1973. Dictionary of Education. New York : McGraw-Hill Book.

Yamane, Taro. 1967. Statistics, An Introductory Analysis, 2nd Ed. New York : Harper and Row.







ภาคผนวก ก
ตัวอย่างแบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และเจตคติ กับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ ที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

คำชี้แจง

1) แบบสอบถามนี้ เป็นเครื่องมือในการเก็บและรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัย เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และเจตคติ กับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

2) ขอท่านโปรดตอบแบบสอบถามนี้จากข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นกับท่าน การแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจะถือเป็นความลับ โดยจะนำเสนอในลักษณะภาพรวมเท่านั้น ขอขอบคุณท่านที่กรุณาสละเวลาตอบแบบสอบถามนี้

3) แบบสอบถามประกอบด้วยข้อมูล 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์

ส่วนที่ 3 เจตคติต่อการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1.1 เพศ

ชาย หญิง

1.2 ชั้นปี

ชั้นปี 1 ชั้นปี 2 ชั้นปี 3 ชั้นปี 4

1.3 คณะที่กำลังศึกษา

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

คณะเทคโนโลยีเกษตร

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม

คณะครุศาสตร์

คณะวิทยาการจัดการ

คณะศิลปกรรมศาสตร์

1.4 จำนวนวันที่ใช้งานคอมพิวเตอร์

- 1-2 วัน/สัปดาห์ 3-4 วัน/สัปดาห์ 5-7 วัน/สัปดาห์

1.5 ระยะเวลาในการใช้งานคอมพิวเตอร์

- น้อยกว่า 4 ชั่วโมง/วัน 4-7 ชั่วโมง/วัน
 8-11 ชั่วโมง/วัน มากกว่า 11 ชั่วโมง/วัน

ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าถูกต้อง

| ข้อ | คำถาม | คำตอบ | |
|-----|---|-------|--------|
| | | ใช่ | ไม่ใช่ |
| 1 | ผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์เป็นอันตรายแบบสะสมเรื้อรังและเกิดจากการใช้งานเป็นประจำ | | |
| 2 | การนั่งทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์แบบไม่ถูกสุขลักษณะ ตั้งแต่ ข้อมือ, ข้อนิ้ว, แขน, แผ่นหลัง, ต้นคอ, หัวไหล่ และสายตาเนื่องจากอวัยวะส่วนที่มีปัญหาถูกวางค้ำ ถูกทิ้งน้ำหนัก หรือกดทับนานๆจนอักเสบ | | |
| 3 | การกดแป้นพิมพ์เป็นเวลานานๆ ไม่ส่งผลต่อสุขภาพ เนื่องจากใช้แรงกดเพียงเล็กน้อย | | |
| 4 | เชื้อโรค ฝุ่นละอองมักสะสมที่แป้นพิมพ์เป็นจำนวนมาก ส่งผลต่อสุขภาพได้ จึงต้องหมั่นทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ | | |
| 5 | รังสีที่แผ่ออกมาจากจอภาพเป็นสาเหตุที่ทำให้หญิงตั้งครรภ์ มีภาวะผิดปกติของบุตร หรือแท้งบุตรได้ | | |
| 6 | การติดแผ่นกรองแสงสามารถลดระดับปริมาณรังสีที่แผ่ออกมาจากจอภาพได้ทั้งหมด และลดอันตรายที่เกิดขึ้นกับสายตาได้ 100% | | |
| 7 | ท่านั่งที่ถูกต้องควรนั่งให้เต็มเก้าอี้ และหลังพิงพนักเก้าอี้ ปรับเก้าอี้ให้แขนขนานกับพื้นขณะทำงานและแขนควรอยู่สูงจากต้นขา 2 นิ้ว | | |
| 8 | ควรปรับระดับจอภาพให้อยู่สูงกว่าระดับสายตา ประมาณ 15-20 องศา เพราะหากที่ตาเหลือบมองบนเล็กน้อย จะเป็นท่าที่สบายที่สุด | | |
| 9 | หากติดแผ่นกรองแสงจอภาพแล้ว ไม่จำเป็นต้องพักสายตาระหว่างการทำงานเป็นเวลานานๆ | | |
| 10 | การจัดแสงสว่างเพื่อการใช้งานคอมพิวเตอร์นั้น ยังมีแสงสว่างมากยิ่งดี | | |

ส่วนที่ 3 เจตคติต่อการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

| ข้อ | เจตคติต่อการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ | เห็นด้วยมากที่สุด | เห็นด้วยมาก | เห็นด้วยปานกลาง | เห็นด้วยน้อย | ไม่เห็นด้วย |
|-----|---|-------------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|
| 1 | การพักระหว่างใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นเรื่องเสียเวลาขาดความต่อเนื่องในการทำงาน | | | | | |
| 2 | การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการทำงาน เช่น แเก้าอี้ แสงสว่าง อุณหภูมิ ช่วยลดผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้งานคอมพิวเตอร์ได้ | | | | | |
| 3 | ความผิดปกติของสุขภาพ เกิดจากปัจจัยอื่นๆ อีกมากมาย ไม่เฉพาะจากการใช้งานคอมพิวเตอร์ จึงไม่จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการใช้งานคอมพิวเตอร์อย่างถูกวิธีมากนัก | | | | | |
| 4 | ผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้งานคอมพิวเตอร์สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่เฉพาะผู้ที่มีอาชีพที่ด้านคอมพิวเตอร์โดยตรงเท่านั้น | | | | | |
| 5 | การปฏิบัติตนในการใช้งานคอมพิวเตอร์อย่างถูกต้อง เป็นสิ่งที่สามารถกระทำได้ง่าย และควรปฏิบัติให้เป็นนิสัย | | | | | |
| 6 | ใครๆ ก็ใช้คอมพิวเตอร์กันโดยที่ไม่ได้ป้องกันผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพ | | | | | |
| 7 | การใช้งานคอมพิวเตอร์อย่างถูกต้องเพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพนั้น เป็นสิ่งที่สามารถทำได้โดยง่าย ซึ่งควรให้ความสำคัญและปฏิบัติเป็นประจำ | | | | | |
| 8 | ผู้ละอองตามโต๊ะ แป้นพิมพ์ เป็นเรื่องปกติไม่จำเป็นต้องทำความสะอาดบ่อยๆ | | | | | |
| 9 | การใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลานานๆ อาจก่อให้เกิดความเครียดโดยที่ผู้ใช้ไม่รู้ตัวได้ | | | | | |
| 10 | การทำงานผ่านคอมพิวเตอร์เป็นงานสบาย ไม่ต้องใช้กำลัง จึงไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพแน่นอน | | | | | |

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเป็นของท่านมากที่สุด

- เป็นประจำ หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำและสม่ำเสมอ (ทุกครั้งที่ใช้งานคอมพิวเตอร์)
- บ่อยมาก หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำแต่ไม่สม่ำเสมอ (ประมาณร้อยละ 80)
- บ่อย หมายถึง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง (ประมาณร้อยละ 50)
- นานๆ ครั้ง หมายถึง ปฏิบัติน้อยครั้ง (ประมาณไม่เกินร้อยละ 50)
- ไม่เคย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย

| ข้อ | พฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ ที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ | เห็นด้วย มากที่สุด | เห็นด้วย มาก | เห็นด้วย ปานกลาง | เห็นด้วย น้อย | ไม่เห็น ด้วย |
|-----|---|-----------------------|-----------------|---------------------|------------------|-----------------|
| 1 | ท่านจะหยุดพักประมาณ 10-15 นาที ทุกครั้งเมื่อใช้งานคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานเกิน 1-2 ชั่วโมง | | | | | |
| 2 | ท่านจัดแสงสว่างอย่างเพียงพอ และไม่มีแสงสะท้อนจากแสงสว่างอื่น ๆ มาสัมผัสจอภาพแล้วสะท้อนเข้าตาเมื่อท่านใช้งาน | | | | | |
| 3 | ท่านนั่งเต็มเก้าอี้และพิงพนักเก้าอี้ตลอดเวลาขณะใช้คอมพิวเตอร์ | | | | | |
| 4 | ท่านทำความสะอาดอุปกรณ์แลโต๊ะคอมพิวเตอร์เป็นประจำ | | | | | |
| 5 | ท่านใช้งานคอมพิวเตอร์บนโต๊ะทำงานที่มีขนาดเพียงพอสำหรับตั้งอุปกรณ์ และมีที่วางพอให้เท้าเคลื่อนไหวได้สะดวก | | | | | |
| 6 | ท่านบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อที่เมื่อยล้าจากการใช้งานคอมพิวเตอร์ในช่วงเวลาพัก | | | | | |
| 7 | ท่านวางจอภาพต่ำกว่าระดับสายตาเล็กน้อยประมาณ 10-20 องศา | | | | | |
| 8 | ท่านจัดระยะห่างจากตา ถึงจอภาพ แป้นพิมพ์ และเอกสารอย่างเท่าๆ กัน | | | | | |
| 9 | ท่านพิมพ์งานคอมพิวเตอร์โดยวางปลายแขน และข้อมืออยู่ในระดับเดียวกัน และขนานกับพื้น | | | | | |
| 10 | ท่านใช้งานคอมพิวเตอร์บนโต๊ะที่มีที่สำหรับวางข้อมือระหว่างพิมพ์กับขอบโต๊ะ เพื่อลดการเกร็งของกล้ามเนื้อแขนและไหล่ | | | | | |





ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ กับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

The Relationship between Knowledge and Attitude in Computer usage Toward Preventive Health Behavior of Students in Songkhla Rajabhat University.

อรสา นามไส¹ พิเชษฐ์ จันทวี² กันต์ธมน สุขกระจ่าง³
^{1,2,3} คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

Aurasa Namsai¹, Pichet Jantavee¹ and Kantamon Sukkrajang¹,
¹Faculty of Industrial Technology, Songkhla Rajabhat University
E-mail: ¹aurasa.na@skru.ac.th *

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา และหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ กับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ซึ่งเป็นวิจัยเชิงปริมาณโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษา ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวน 994 คน ค่าสถิติที่ใช้ คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ผลจากการศึกษา พบว่า นักศึกษามีระดับความรู้ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง/พอใช้ นักศึกษามีระดับเจตคติ โดยภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก นักศึกษามีระดับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ โดยภาพรวมอยู่ในระดับบ่อยมาก และระดับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำหลัก ความรู้ เจตคติ พฤติกรรมการป้องกัน

Abstract

The objective of this research is to study the knowledge levels, attitude and computer usage toward preventive health behavior of student in Songkhla Rajabhat University. The research was based on quantitative method. A questionnaire was used to collect quantitative data from 994 subjects who were regular students of the Songkhla Rajabhat University. The data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and Pearson's Coefficient correlation. The results of the study revealed that; Overall, the knowledge levels of the students were at moderate level. The attitude levels of the students were the agreed list in the high level. The preventive health behavior of students was the level of often. And The knowledge levels, attitude and computer usage toward preventive health behavior of student were related with statistical level 0.05.

Keywords: Knowledge, Attitude, Behavior



1. บทนำ

ในปัจจุบันเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ ได้เจริญก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว และถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายจนมีบทบาทสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ เช่น การศึกษาค้นคว้าและการทำธุรกิจ ด้วยความก้าวหน้าของเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ ทำให้องค์กรต่างๆ นำเทคโนโลยีเหล่านี้เข้ามาช่วยในการดำเนินงานขององค์กรให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการรับ-ส่งข้อมูลข่าวสาร อิเล็กทรอนิกส์ การทำธุรกิจและให้บริการบนอินเทอร์เน็ต ตลอดจนการใช้เป็นเครื่องมือช่วยในการทำงาน

การใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงานอาจส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายและประสิทธิภาพในการทำงานของผู้ใช้งานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เนื่องจากผู้ใช้คอมพิวเตอร์มีการเคลื่อนไหว อิริยาบถน้อยลง โดยเฉพาะ ผู้ปฏิบัติงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ ที่มักจะนั่งอยู่ในอิริยาบถนั้น ๆ เป็นเวลานาน ส่งผลเสียต่อสุขภาพสายตา ก่อให้เกิดความเมื่อยล้า ปวดตา รวมทั้งการนั่งที่ไม่เหมาะสมเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ร่างกายต้องรับน้ำหนักเกินความจำเป็น ก่อให้เกิดความเมื่อยล้าได้ง่าย การนั่งที่ถูกต้องคือ การนั่งลึกให้เต็มเก้าอี้ และหลังพิงพนักเก้าอี้ การยืดแขนขา หรือการได้เปลี่ยนอิริยาบถ ในขณะที่ทำงานบ้าง จะช่วยลดความเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ ทั้งนี้สามารถสรุปผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้งานคอมพิวเตอร์ได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ

1. Computer Vision Syndrome (CVS) จะมีอาการเมื่อยล้าตา ปวดตา เคืองตา ตาแห้ง น้ำตาไหล ตามัว เห็นภาพซ้อน ปวดคอ หลังและไหล่ (โสฬส วุฒิพันธุ์, 2550)

2. Repetitive Strain Injury (RSI) อาการนี้จะเกิดขึ้นจากการที่คนเรานั่งทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์แบบไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น เอามือวางไว้บนคีย์บอร์ด และสามารถเกิดได้ทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่แขน ข้อมือ ข้อมือ แขนหลัง ต้นคอ หัวไหล่และสายตา หากปล่อยไว้นานๆ อาจต้องผ่าตัดเอ็นก็มี (สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ, 2551)

นักศึกษาถือว่าเป็นกลุ่มบุคคลหนึ่งที่มีการประยุกต์ใช้คอมพิวเตอร์ทั้งในชีวิตประจำวันและในการศึกษา โดยใช้เป็นเครื่องมือการศึกษาในรายวิชาเรียน หรือเป็นการใช้เพื่อศึกษาค้นคว้าข้อมูลประกอบการเรียนรู้ในศาสตร์ต่างๆ ซึ่งพฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์ที่เป็นอยู่ของนักศึกษา อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัย “ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และเจตคติ กับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา” เพื่อศึกษาและหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้ เจตคติ กับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ทั้งนี้จะได้ใช้เป็นแนวทางในการรณรงค์ เผยแพร่ความรู้ เพื่อการใช้งานคอมพิวเตอร์ที่ถูกต้อง ลดความเสี่ยงของผลกระทบต่อสุขภาพของนักศึกษาต่อไป

2. วิธีการสร้างเครื่องมือ

ขั้นตอนนี้จะเป็นการกำหนดรายละเอียดของการสำรวจประชากรและพื้นที่เป้าหมาย รวมถึงรายละเอียดของการดำเนินการที่สำคัญ โดยจะแบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

2.1 ขอบเขตด้านเนื้อหาการศึกษา เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ และเจตคติ กับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มีดังนี้

2.1.1 สำรวจเอกสารงานวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้อ้างอิงในการค้นคว้า

2.1.2 สร้างแบบทดสอบและแบบสอบถาม สำหรับเก็บข้อมูลความต้องการศึกษาจากนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

2.1.3 ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

2.1.4 สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

2.2 ขอบเขตด้านประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักศึกษา ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ประจำปีการศึกษา 2558 จำนวน 9,397 คน (สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, 9 มีนาคม 2559) และกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษา ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรในการคำนวณขนาดตัวอย่างประชากรของยามานะ (Yamane, 1967) ซึ่งกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่าง ไว้ที่ร้อยละ 3 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 994 คน

2.3 ขอบเขตด้านตัวแปร ตัวแปรอิสระ คือ ความรู้ และเจตคติ ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์

3. วิธีการสร้างเครื่องมือ

ขั้นที่ 1 ศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดกรอบความคิดในการสร้างแบบทดสอบความรู้ และแบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติและพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์



ขั้นที่ 2 สร้างแบบทดสอบความรู้ และแบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติ และพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ทั้งหมด 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นแบบสอบถามแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) ได้แก่ เพศ ชั้นปี คณะที่กำลังศึกษา จำนวนวันที่ใช้งานคอมพิวเตอร์ ระยะเวลาในการใช้งานคอมพิวเตอร์

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เรื่องการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ เป็นแบบสองตัวเลือกใช่/ไม่ใช่ จำนวน 10 ข้อ ละ 1 คะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน ใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็นเกณฑ์ในการแบ่งคะแนนที่ได้ออกเป็นระดับความรู้แต่ละระดับ ดังนี้

| เกณฑ์ | ระดับความรู้ |
|---|------------------|
| มากกว่า $\bar{X} + 1.5 \text{ S.D.}$ | ดีมาก |
| $\bar{X} + 0.5 \text{ S.D.}$ ถึง $\bar{X} + 1.5 \text{ S.D.}$ | ดี |
| $\bar{X} - 0.5 \text{ S.D.}$ ถึง $\bar{X} + 0.5 \text{ S.D.}$ | ปานกลางหรือพอใช้ |
| น้อยกว่า $\bar{X} - 0.5 \text{ S.D.}$ | อ่อนหรือไม่ดี |

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติต่อการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์เป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ พิจารณาจากค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์ของเบสท์ (Best, 1963 : 257, อ้างในวรรณฤดี แก้วแกมแซ, 2544) มาจัดระดับเจตคติ ดังนี้

| เกณฑ์ | ระดับพฤติกรรม |
|---------------------|----------------------------|
| ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 | หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด |
| ค่าเฉลี่ย 3.50-4.49 | หมายถึง เห็นด้วยมาก |
| ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49 | หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง |
| ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49 | หมายถึง เห็นด้วยน้อย |
| ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49 | หมายถึง เห็นด้วยน้อยที่สุด |

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ เป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับ พิจารณาจากค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์ของเบสท์ (Best, 1963 : 257, อ้างในวรรณฤดี แก้วแกมแซ, 2544) มาจัดระดับพฤติกรรม ดังนี้

| เกณฑ์ | ระดับพฤติกรรม |
|---------------------|--------------------|
| ค่าเฉลี่ย 4.50-5.00 | หมายถึง เป็นประจำ |
| ค่าเฉลี่ย 3.50-4.49 | หมายถึง บ่อยมาก |
| ค่าเฉลี่ย 2.50-3.49 | หมายถึง บ่อย |
| ค่าเฉลี่ย 1.50-2.49 | หมายถึง นานๆ ครั้ง |
| ค่าเฉลี่ย 1.00-1.49 | หมายถึง ไม่เคย |

ขั้นที่ 3 ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

3.1) ตรวจสอบคุณภาพของแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ เพื่อประเมินหาค่าต่างๆ ดังนี้

3.1.1) ความเที่ยงตรง (IOC) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามที่สร้าง เพื่อประเมินความเที่ยงตรงด้านเนื้อหาของแบบสอบถาม จำนวน 3 ท่าน และพบว่า แบบทดสอบด้านความรู้เรื่องการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพทางกายที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ข้อคำถามทั้งหมดผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญทั้งสามท่าน โดยมีค่า IOC ที่ 1 จำนวน 10 ข้อ ดังนั้น เครื่องมือชุดนี้สามารถนำไปใช้ได้ โดยมีการปรับแก้ในบางข้อคำถาม และผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับแก้ตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ

3.1.2) ความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามส่วนที่ 2 โดยการหาค่าความคงที่ภายในจากสูตร KR-20 ของคูเดอร์-ริชาร์ดสัน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.78

3.1.3) ค่าความยากง่ายของแบบทดสอบ (P) โดยแบบทดสอบมีค่า $P = 0.2-0.8$

3.1.4) ค่าอำนาจจำแนก (r) โดยแบบทดสอบทุกข้อมีค่า $r > 0.2$

3.2) ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามเกี่ยวกับเจตคติ และพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ เพื่อประเมินหาค่าต่างๆ ดังนี้

3.2.1) ความเที่ยงตรง (IOC) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามที่สร้าง เพื่อประเมินความเที่ยงตรงด้านเนื้อหาของแบบสอบถาม จำนวน 3 ท่าน ซึ่งผลการประเมินผล พบว่า แบบสอบถามเจตคติต่อการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ข้อคำถามทั้งหมดผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญทั้งสามท่าน โดยมีค่า IOC ที่ 1 จำนวน 10 ข้อ และแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญทั้งสามท่าน โดยมีค่า IOC ที่ 1 จำนวน 9 ข้อ และ 0.6 จำนวน 1 ข้อ ดังนั้น เครื่องมือชุดนี้สามารถนำไปใช้ได้ โดยมีการปรับแก้ในบางข้อคำถาม และผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับแก้ตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ

3.2.2) ทดสอบหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามส่วนที่ 3-4 โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา (Alpha Coefficients) ของครอนบาช (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามส่วนที่ 3 เจตคติต่อการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้



คอมพิวเตอร์ เท่ากับ 0.88 และแบบสอบถามส่วนที่ 4 พฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ เท่ากับ 0.82

ขั้นที่ 4 นำแบบทดสอบและแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) โดยนำไปทดลองกับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ภาษาในแบบสอบถาม แล้วนำมาแก้ไขปรับปรุง

ขั้นที่ 5 จัดพิมพ์แบบสอบถาม แล้วนำไปให้กลุ่มตัวอย่าง และคัดเลือกเฉพาะฉบับที่สมบูรณ์สำหรับนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์ข้อมูล และแปลผล โดยใช้โปรแกรมประยุกต์ด้านคอมพิวเตอร์ สำหรับงานวิจัยทางสังคมศาสตร์ มาช่วยในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

4.1 วิเคราะห์ระดับความรู้เรื่องการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.2 วิเคราะห์ระดับเจตคติต่อการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ โดยใช้

สถิติค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.3 วิเคราะห์ระดับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

4.4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

5. ผลการวิจัย

นักศึกษามีระดับความรู้เรื่องการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง/พอใช้ มีระดับเจตคติต่อการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก มีระดับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ โดยภาพรวมอยู่ในระดับบ่อยมาก และระดับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ดังตารางที่ 1-4)

ตารางที่ 1 แสดงระดับความรู้เรื่องการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์

| คำถาม | \bar{X} | S.D. | ระดับ |
|---|-----------|------|---------|
| ผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์เป็นอันตรายแบบสะสมเรื้อรังและเกิดจากการใช้งานเป็นประจำ | 0.90 | 0.30 | ดีมาก |
| การนั่งทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์แบบไม่ถูกสุขลักษณะ ตั้งแต่ ข้อมือ, ข้อนิ้ว, แขน, แขนหลัง, ต้นคอ, หัวไหล่ และสายตาเนื่องจากอวัยวะส่วนที่มีปัญหาถูกวางค้ำ ถูกทิ้งน้ำหนัก หรือกดทับนานๆจนอึดเส | 0.18 | 0.39 | อ่อน |
| การกดแป้นพิมพ์เป็นเวลานานๆ ไม่ส่งผลต่อสุขภาพ เนื่องจากใช้แรงกดเพียงเล็กน้อย | 0.33 | 0.47 | อ่อน |
| เชื้อโรค ฝุ่นละอองมักสะสมที่แป้นพิมพ์เป็นจำนวนมาก ส่งผลต่อสุขภาพได้ จึงต้องหมั่นทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ | 0.72 | 0.45 | ดี |
| รังสีที่แผ่ออกมาจากจอภาพเป็นสาเหตุที่ทำให้หญิงตั้งครรภ์ มีภาวะผิดปกติของบุตร หรือแท้งบุตรได้ | 0.88 | 0.32 | ดีมาก |
| การติดแผ่นกรองแสงสามารถลดระดับปริมาณรังสีที่แผ่ออกมาจากจอภาพได้ทั้งหมด และลดอันตรายที่เกิดขึ้นกับสายตาได้ 100% | 0.85 | 0.36 | ดีมาก |
| ท่านั่งที่ถูกต้องควรนั่งให้เต็มเก้าอี้ และหลังพิงพนักเก้าอี้ ปรับเก้าอี้ให้แขนขนานกับพื้นขณะทำงานและแขนควรอยู่สูงจากต้นขา 2 นิ้ว | 0.69 | 0.46 | ดี |
| ควรปรับระดับจอภาพให้อยู่สูงกว่าระดับสายตา ประมาณ 15-20 องศา เพราะทำให้ตาเหลือบมองบนเล็กน้อยจะเป็นท่าที่สบายที่สุด | 0.30 | 0.46 | อ่อน |
| หากติดแผ่นกรองแสงจอภาพแล้ว ไม่จำเป็นต้องพักสายตาระหว่างการทำงานเป็นเวลานานๆ | 0.87 | 0.33 | ดีมาก |
| การจัดแสงสว่างเพื่อการใช้งานคอมพิวเตอร์นั้น ยังมีแสงสว่างมากยิ่งดี | 0.84 | 0.37 | ดีมาก |
| โดยภาพรวม | 0.66 | 0.12 | ปานกลาง |



จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับความรู้เรื่องการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาจากข้อพบว่า นักศึกษามีความรู้เรื่องผลกระทบต่อสุขภาพกายจากการใช้คอมพิวเตอร์เป็นอันตรายแบบสะสมเรื้อรังและเกิดจากการใช้งานเป็นประจำมากที่สุด รองลงมาเรื่อง รังสีที่แผ่ออกมาจากจอภาพเป็นสาเหตุที่ทำให้หญิงตั้งครรภ์ มีภาวะผิดปกติของบุตร หรือแท้งบุตรได้ และหากติดแผ่นกรองแสงจอภาพแล้ว ไม่จำเป็นต้องพักสายตาระหว่างการทำงานเป็นเวลานานๆ ตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงระดับเจตคติต่อการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์

| เจตคติ | \bar{X} | S.D. | ระดับ |
|---|-----------|------|-----------|
| การพักระหว่างใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นเรื่องเสียเวลา ขาดความต่อเนื่องในการทำงาน | 3.88 | 1.11 | มาก |
| การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการทำงาน เช่น แກ้อี้ แสงสว่าง อุณหภูมิ ช่วยลดผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้งานคอมพิวเตอร์ได้ | 3.87 | 1.25 | มาก |
| ความผิดปกติของสุขภาพ เกิดจากปัจจัยอื่นๆ อีกมากมาย ไม่เฉพาะจากการใช้งานคอมพิวเตอร์ จึงไม่จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการใช้งานคอมพิวเตอร์อย่างถูกวิธีมากนัก | 3.92 | 1.24 | มาก |
| ผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้งานคอมพิวเตอร์สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่เฉพาะผู้ที่มิอาชีพทางด้านคอมพิวเตอร์โดยตรงเท่านั้น | 3.80 | 1.33 | มาก |
| การปฏิบัติตนในการใช้งานคอมพิวเตอร์อย่างถูกต้อง เป็นสิ่งที่สามารถกระทำได้โดยง่าย และควรปฏิบัติให้เป็นนิสัย | 3.99 | 1.34 | มาก |
| ใครๆ ก็ใช้คอมพิวเตอร์กันโดยที่ไม่ได้ป้องกันผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพ | 4.34 | 0.73 | มาก |
| การใช้งานคอมพิวเตอร์อย่างถูกต้องเพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพนั้น เป็นสิ่งที่สามารถทำได้โดยง่าย ซึ่งควรให้ความสำคัญและปฏิบัติเป็นประจำ | 3.91 | 0.73 | มาก |
| ฝุ่นละอองตามโต๊ะ แป้นพิมพ์ เป็นเรื่องปกติไม่จำเป็นต้องทำความสะอาดบ่อยๆ | 4.04 | 0.87 | มาก |
| การใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลานานๆ อาจก่อให้เกิดความเครียดโดยที่ผู้ใช้ไม่รู้ตัวได้ | 4.50 | 0.77 | มากที่สุด |
| การทำงานผ่านคอมพิวเตอร์เป็นงานสบาย ไม่ต้องใช้กำลัง จึงไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพแน่นอน | 4.00 | 0.68 | มาก |
| โดยภาพรวม | 3.88 | 1.11 | มาก |

จากตารางที่ 2 พบว่า ระดับเจตคติต่อการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า นักศึกษามีเจตคติเรื่องการใช้งานคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลานานๆ อาจก่อให้เกิดความเครียดโดยที่ผู้ใช้ไม่รู้ตัวได้มากที่สุด รองลงมาเรื่องการใช้งานคอมพิวเตอร์กันโดยที่ไม่ได้ป้องกันผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพ และเรื่องฝุ่นละอองตามโต๊ะ แป้นพิมพ์ เป็นเรื่องปกติไม่จำเป็นต้องทำความสะอาดบ่อยๆ ตามลำดับ

ตารางที่ 3 แสดงระดับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ

| พฤติกรรม | \bar{X} | S.D. | ระดับ |
|---|-----------|------|---------|
| ท่านจะหยุดพักประมาณ 10-15 นาที ทุกครั้งเมื่อใช้งานคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานเกิน 1-2 ชั่วโมง | 3.95 | 1.12 | บ่อยมาก |
| ท่านจัดแสงสว่างอย่างเพียงพอ และไม่มีแสงสะท้อนจากแสงสว่างอื่น ๆ มาสัมผัสจอภาพแล้วสะท้อนเข้าตาเมื่อท่านใช้งาน | 4.10 | 0.92 | บ่อยมาก |
| ท่านนั่งเต็มเก้าอี้และพิงพนักเก้าอี้ตลอดเวลาขณะใช้คอมพิวเตอร์ | 3.93 | 1.02 | บ่อยมาก |
| ท่านทำความสะอาดอุปกรณ์และโต๊ะคอมพิวเตอร์เป็นประจำ | 3.63 | 1.11 | บ่อยมาก |
| ท่านใช้งานคอมพิวเตอร์บนโต๊ะทำงานที่มีขนาดเพียงพอสำหรับตั้งอุปกรณ์ และมีที่วางพอให้ท่านเคลื่อนไหวได้สะดวก | 4.10 | 0.86 | บ่อยมาก |
| ท่านบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อที่เมื่อยล้าจากการใช้งานคอมพิวเตอร์ในช่วงเวลาพัก | 3.71 | 0.98 | บ่อยมาก |
| ท่านวางจอภาพต่ำกว่าระดับสายตาเล็กน้อยประมาณ 10-20 องศา | 3.72 | 1.06 | บ่อยมาก |
| ท่านจัดระยะห่างจากตา ถึงจอภาพ แป้นพิมพ์ และเอกสารอย่างเท่าๆ กัน | 3.84 | 0.92 | บ่อยมาก |
| ท่านพิมพ์งานคอมพิวเตอร์โดยวางปลายแขน และข้อมืออยู่ในระดับเดียวกัน และขนานกับพื้น | 3.85 | 0.98 | บ่อยมาก |
| ท่านใช้งานคอมพิวเตอร์บนโต๊ะที่มีที่สำหรับวางข้อมือระหว่างพิมพ์กับขอบโต๊ะ เพื่อลดการเกร็งของกล้ามเนื้อแขนและไหล่ | 3.92 | 0.87 | บ่อยมาก |
| โดยภาพรวม | 3.87 | 0.59 | บ่อยมาก |



จากตารางที่ 3 พบว่า ระดับพฤติกรรมกำบังกันผลกระทบต่อสุขภาพ อยู่ในระดับบ่อยมาก เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมกำบังกันผลกระทบต่อสุขภาพที่มากที่สุดในเรื่องการจัดแสงสว่างอย่างเพียงพอ และไม่มีแสงสะท้อนจากแสงสว่างอื่น ๆ มาสัมผัสจอภาพแล้วสะท้อนเข้าตาเมื่อทำงานใช้งาน การใช้งานคอมพิวเตอร์บนโต๊ะทำงานที่มีขนาดเพียงพอสำหรับตั้งอุปกรณ์ และมีที่วางพอให้เท้าเคลื่อนไหวได้สะดวก และการหยุดพักประมาณ 10-15 นาที ทุกครั้งเมื่อใช้งานคอมพิวเตอร์ติดต่อกันนานเกิน 1-2 ชั่วโมง ตามลำดับ

ตารางที่ 4 แสดงความสัมพันธ์ระดับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมกำบังกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ของนักศึกษา

| ตัวแปร | X ₁ | X ₂ | Y ₁ |
|------------------------------------|----------------|----------------|----------------|
| ความรู้ (Y ₁) | - | .258** | .064* |
| เจตคติ (Y ₂) | | - | .222** |
| พฤติกรรมกำบังกัน (Y ₃) | | | - |

** P < .01 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

* P < .05 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่าความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมกำบังกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ของนักศึกษาความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. เอกสารอ้างอิง

6. สรุป

6.1 นักศึกษามีระดับความรู้ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง/พอใช้

6.2 นักศึกษามีระดับเจตคติ โดยภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยมาก

6.3 นักศึกษามีระดับพฤติกรรมกำบังกันผลกระทบต่อสุขภาพ โดยภาพรวมอยู่ในระดับบ่อย

6.4 ระดับความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมกำบังกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรรณฤดี แก้วแกมแซ. (2544). ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง. โสฬส วุฒิพันธ์. (2550). Computer vision syndrome. สืบค้นจาก<https://www.doctor.or.th/clinic/detail/7253>.

สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ. (2551). ระวัง RSI มหันตภัยคาโต๊ะทำงาน. สืบค้นจาก http://www.hiso.or.th/hiso/picture/reportHealth/enews8_1.pdf
Yamane, Taro. (1967). *Statistics, An Introductory Analysis, 2nd Ed.* New York : Harper and Row.

ประวัติคณะผู้วิจัย

หัวหน้าโครงการวิจัย

1. ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ-สกุล (ภาษาไทย) นางสาวอรสาแนมใส
ชื่อ-สกุล (ภาษาอังกฤษ) Ms. Aurasa Namsai
- เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน 3-8007-00579-53-0
- ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์พนักงานมหาวิทยาลัย
- หน่วยงานและสถานที่ติดต่อได้สะดวก คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โทรศัพท์ 074-314993 Email: n_aurasa@hotmail.com
- ประวัติการศึกษา
ระดับปริญญาโท วท.ม. การจัดการเทคโนโลยีสารสนเทศ
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ระดับปริญญาตรี วท.บ. วิทยาการคอมพิวเตอร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
- สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ
- ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง
งานวิจัยที่เสร็จสิ้นแล้ว
 - พฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตที่เสี่ยงต่อการกระทำความผิดตามพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550 ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาปี พ.ศ. 2556 ระยะเวลาดำเนินการ 1 ปีงบประมาณ 46,150 บาท (หัวหน้าโครงการวิจัย)
 - การศึกษาระดับความรู้เกี่ยวกับการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ ตามพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550 ของนักศึกษา คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา แหล่งทุนบสนับสนุนวิจัยคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมปี พ.ศ. 2556 ระยะเวลาดำเนินการ 1 ปีงบประมาณ 10,000 บาท (หัวหน้าโครงการวิจัย)

3. ระดับความพึงพอใจของนักศึกษาปีสุดท้ายที่มีต่อคุณภาพหลักสูตรเทคโนโลยีบัณฑิต สาขาเทคโนโลยีอุตสาหกรรม (ต่อเนื่อง) คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ปีการศึกษา 2557 แหล่งทุนงบประมาณสนับสนุนวิจัยโปรแกรมวิชาอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมปี พ.ศ. 2558 ระยะเวลาดำเนินการ 1 ปีงบประมาณ 25,000 บาท (หัวหน้าโครงการวิจัย)

การนำเสนอผลงานวิชาการ

1. อรสา แนมใส, พิเชษฐ์ จันทวี. การศึกษาระดับความรู้และพฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต ที่เสี่ยงต่อการกระทำความผิดตามพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. การประชุมมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 6. มหาวิทยาลัยหาดใหญ่. วันที่ 26 มิถุนายน 2558. 1479-1489.
2. กัณฑ์มน สุขกระจ่าง, พิเชษฐ์ จันทวี, ธนรัตน์ รัตนกุล, อรสา แนมใส, ปุณิกา สุวรรณสังข์, ความพึงพอใจต่อปัจจัยที่ส่งผลต่อการประกันคุณภาพการศึกษาภายใน คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ประจำปีการศึกษา 2556. การประชุมวิชาการด้านการจัดการระดับชาติ “วลัยลักษณ์วิจัยทางการจัดการ ครั้งที่ 3”. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์. วันที่ 2 พฤษภาคม 2557. 1669-1675.
3. กัณฑ์มน สุขกระจ่าง, พิเชษฐ์ จันทวี, อรสา แนมใส, ธนรัตน์ รัตนกุล. การศึกษาความพึงพอใจต่อการดำเนินงานการประกันคุณภาพการศึกษาปีการศึกษา 2555 ภายในคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. การประชุมวิชาการระดับชาติ ศึกษาศาสตร์วิจัย ครั้งที่ 1. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วันที่ 29-30 พฤษภาคม 2556.
4. ธนรัตน์ รัตนกุล, กัณฑ์มน สุขกระจ่าง, วีระชัย แสงฉาย, อรสา แนมใส. การศึกษาความต้องการในการศึกษาต่อหลักสูตรเทคโนโลยีบัณฑิต สาขาเทคโนโลยีอุตสาหกรรม (ต่อเนื่อง) คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. การประชุมวิชาการ

ระดับชาติ ศีษาศาสตร์วิจัย ครั้งที่ 1. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วันที่ 29-30 พฤษภาคม 2556.

5. อรสา แนมใส, พิเชษฐ์ จันทวี, กนต์ธมน สุขกระจ่าง.ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ กับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.การประชุมวิชาการข่ายงานวิศวกรรมอุตสาหการ ประจำปี พ.ศ. 2560. ภาควิชาวิศวกรรมอุตสาหการ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วันที่ 12-15 กรกฎาคม 2560. 1452-1457.

ผู้ร่วมโครงการวิจัย

1. ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ-นามสกุล (ภาษาไทย) นางสาวกนต์ธมน สุขกระจ่าง
ชื่อ-นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Ms. Kantamon Sukkrajang
- เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน 3-9001-00034-15-9
- ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์พนักงานมหาวิทยาลัย
- หน่วยงานที่ติดต่อได้สะดวก โพรแกรมวิชาอุตสาหกรรมและเทคโนโลยี
คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
- ประวัติการศึกษา
ระดับปริญญาโท จ.ม. เทคโนโลยีการจัดการโลจิสติกส์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร
ศศ.ม. พัฒนามนุษย์และสังคม
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ระดับปริญญาตรี บธ.บ. การบัญชี
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตภาคใต้

6. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษเทคโนโลยีการจัดการโลจิสติกส์, พัฒนามนุษย์และสังคม

7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่กำลังดำเนินการ

- กนต์ธมน สุขกระจ่าง และธนรัตน์รัตนกุล “การศึกษาพฤติกรรมความปลอดภัยของ ผู้ปฏิบัติงานกับคอมพิวเตอร์ในสำนักงาน กรณีศึกษา คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏ สงขลา” แหล่งทุน งบกองทุนวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาปี 2556. (หัวหน้าโครงการ)

2. **ธนะรัตน์ รัตนกุล,กัณฑ์ธมน สุขกระจ่าง,วีระชัย แสงฉาย และพิทยา ตุกเตียน** “การศึกษาระดับความรู้ ทักษะ และทัศนคติ ด้านการประกันคุณภาพ การศึกษาภายในของนักศึกษา กรณีศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา” แหล่งทุน งบกองทุนวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาปี 2558. (ผู้ร่วมวิจัย)

งานวิจัยที่เสร็จสิ้นแล้ว

1. **ภัทรศิชา นวลศิริ, จิสุมา อินทองคง, กรกนก คงถาวร, กัณฑ์ธมนสุขกระจ่างและธนะรัตน์ รัตนกุล** “การประยุกต์หลักการกระจายหน้าที่เชิงคุณภาพ (QFD) ในการออกแบบหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้น สำหรับนักศึกษาคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา” แหล่งทุน งบประมาณคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ปี 2555
2. **กัณฑ์ธมน สุขกระจ่าง, ธนะรัตน์ รัตนกุล และกรกนก คงถาวร** “การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อนักศึกษาที่ไม่สำเร็จการศึกษาตามระยะเวลาที่หลักสูตรกำหนด คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา” แหล่งทุนงบประมาณคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ปี 2556
3. **ปุณิกา สุวรรณสังข์ และคณะ** “ความพึงพอใจต่อปัจจัยที่ส่งผลต่อการประกันคุณภาพการศึกษา คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา” แหล่งทุนงบประมาณคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ปี 2557

การนำเสนอผลงานวิชาการ

1. **Kantamon. Sukkrajang.** Knowledge, Attitude and BreadfastConsumtion Behaviors of Upper Elementary Pulils in Mung District, Songkhla. At the international Conference on Graduate Students’ Research Work : A Joint Conference between the Faculty of Livalar Art, PSU and PENA held at the Faculty of Livalar Arts, PSU, Hat Yai; Songkhla, Thailand on May 16, 2009.

2. กัณฑ์ธมน สุขกระจ่าง, ศรีวรรณ ขำตรี และต่วนนุรีซันน์ สุริยะ “การศึกษาความฉลาดทางอารมณ์กับความพึงพอใจในการทำงานของพนักงานบริษัท ABC จำกัด จังหวัดสงขลา” การประชุมวิชาการขนาดใหญ่ ครั้งที่ 4 เรื่องการวิจัยเพื่อพัฒนาสังคมไทย, 10 พฤษภาคม 2556.
3. ธนะรัตน์ รัตนกุล และกัณฑ์ธมน สุขกระจ่าง “การนำเทคนิคการกระจายหน้าที่เชิงคุณภาพมาใช้ในการออกแบบหลักสูตรฝึกอบรมระยะสั้นสำหรับนักศึกษา คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา” การประชุมวิชาการขนาดใหญ่ ครั้งที่ 4 เรื่องการวิจัยเพื่อพัฒนาสังคมไทย, 10 พฤษภาคม 2556.
4. ธนะรัตน์รัตนกุล, กลางเดือน โพนนา, ธเนศ รัตนวิไล และกัณฑ์ธมน สุขกระจ่าง “การลดเวลาปรังตั้งเครื่องพิมพ์หมึกสีในโรงงานผลิตกล่องกระดาษ” การประชุมวิชาการช่างงานวิศวกรรมอุตสาหกรรม ประจำปี 2555, เพชรบุรี, 17-19 ตุลาคม 2555.
5. กัณฑ์ธมน สุขกระจ่าง, ศรีวรรณ ขำตรี และต่วนนุรีซันน์ สุริยะ “การศึกษาการบริหารจัดการความปลอดภัยตามแนวความคิดของพนักงาน กรณีศึกษา : โรงงานผลิตอาหารสัตว์ ABC จำกัด” การประชุมวิชาการช่างงานวิศวกรรมอุตสาหกรรม ประจำปี 2555, เพชรบุรี, 17-19 ตุลาคม 2555.
6. กัณฑ์ธมน สุขกระจ่าง “การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในการเลือกใช้บริการขนส่งของกลุ่มผู้ส่งออกผลิตภัณฑ์แปรรูปสัตว์น้ำ โดยวิธี AHP” การประชุมวิชาการช่างงานวิศวกรรมอุตสาหกรรม ประจำปี 2554 20-21 ตุลาคม 2554.
7. ธนะรัตน์ รัตนกุล, กัณฑ์ธมน สุขกระจ่าง. ความคิดเห็นต่อการปฏิบัติงานด้านความปลอดภัยในโรงรถจักรขนาดใหญ่ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา. การประชุมวิชาการด้านการจัดการระดับชาติ “วลัยลักษณ์วิจัยทางการจัดการ ครั้งที่ 3”. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ วันที่ 2 พฤษภาคม 2557. 196-202.
8. กัณฑ์ธมน สุขกระจ่าง, ธนะรัตน์ รัตนกุล. การศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้เทคนิคการพยากรณ์ยอดการผลิตของผลิตภัณฑ์ผ้าทอเกาะยอลายกฤษณา : กรณีศึกษากลุ่มผ้าทอเกาะยอ ABC. การประชุมวิชาการด้านการจัดการระดับชาติ “วลัยลักษณ์วิจัยทางการจัดการ ครั้งที่ 3”. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ วันที่ 2 พฤษภาคม 2557. 1049-1055.

9. กัณฑ์ธมน สุขกระจ่าง, พิเชษฐ์ จันทวี, ณะรัตน์ รัตนกุล, อรสา แนมใส, ปุณิกา สุวรรณสังข์, ความพึงพอใจต่อปัจจัยที่ส่งผลต่อการประกันคุณภาพการศึกษาภายใน คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ประจำปีการศึกษา 2556. การประชุมวิชาการด้านการจัดการระดับชาติ “วลัยลักษณ์วิจัยทางการจัดการ ครั้งที่ 3”. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ วันที่ 2 พฤษภาคม 2557. 1669-1675.
10. กัณฑ์ธมน สุขกระจ่าง, ณะรัตน์ รัตนกุล, พิเชษฐ์ จันทวี. การศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้เทคนิคการพยากรณ์ยอดการผลิตของผลิตภัณฑ์ผ้าทอเกาะยอลายกฤษณา : กรณีศึกษากลุ่มผ้าทอเกาะยอ ABC. การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ครั้งที่ 2 “บูรณาการสหวิทยาการงานวิจัยสู่มาตรฐานสากล”. มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต. วันที่ 8-9 พฤษภาคม 2557. 322-328.
11. กัณฑ์ธมน สุขกระจ่าง, ณะรัตน์ รัตนกุล, พิเชษฐ์ จันทวี. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการไม่สำเร็จ การศึกษาตามระยะเวลาที่หลักสูตรกำหนด คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมมหาวิทยาลัย ราชภัฏสงขลา. การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ครั้งที่ 2 “บูรณาการสหวิทยาการงานวิจัยสู่มาตรฐานสากล”. มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต. วันที่ 8-9 พฤษภาคม 2557. 405-412.
12. กัณฑ์ธมน สุขกระจ่าง, พิเชษฐ์ จันทวี, อรสา แนมใส, ณะรัตน์ รัตนกุล. การศึกษา ความพึงพอใจต่อการดำเนินงานการประกันคุณภาพการศึกษาปีการศึกษา 2555 ภายในคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. การประชุมวิชาการ ระดับชาติ ศึกษาศาสตรวิจัย ครั้งที่ 1. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วันที่ 29-30 พฤษภาคม 2556.
13. ณะรัตน์ รัตนกุล, กัณฑ์ธมน สุขกระจ่าง, วีระชัย แสงฉาย, อรสา แนมใส. การศึกษา ความต้องการในการศึกษาต่อหลักสูตรเทคโนโลยีบัณฑิต สาขาเทคโนโลยีอุตสาหกรรม (ต่อเนื่อง) คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. การประชุมวิชาการ ระดับชาติ ศึกษาศาสตรวิจัย ครั้งที่ 1. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วันที่ 29-30 พฤษภาคม 2556.

14. ณะรัตน์ รัตนกุลกัณฑ์ธมน สุขกระจ่าง และเสรี หนูหลง. การศึกษาปัญหาการยศาสตร์ของเจ้าหน้าที่ผู้ประกอบผลิตภัณฑ์จากใยตาล: กรณีศึกษาขั้นตอนการผลิตไม้โครงกระเป๋าสตรีจากใยตาล อำเภอ สทิงพระ จังหวัดสงขลา. การประชุมวิชาการระดับชาติราชภัฏสุราษฎร์ธานีวิจัย ครั้งที่ 10 “งานวิจัยและงานสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาท้องถิ่นที่ยั่งยืน” วันที่ 20-21 พฤศจิกายน 2557.
15. กัณฑ์ธมน สุขกระจ่างณะรัตน์ รัตนกุล และเสรี หนูหลง. การวิเคราะห์แถวคอยกรณีศึกษาการเข้าใช้บริการลิฟต์อาคารสำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. การประชุมวิชาการระดับชาติราชภัฏสุราษฎร์ธานีวิจัย ครั้งที่ 10 “งานวิจัยและงานสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาท้องถิ่นที่ยั่งยืน” วันที่ 20-21 พฤศจิกายน 2557.
16. อรสา แนมใส, พิเชษฐ์ จันทวี, กัณฑ์ธมน สุขกระจ่าง. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ กับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. การประชุมวิชาการข่ายงานวิศวกรรมอุตสาหกรรม ประจำปี พ.ศ. 2560. ภาควิชาวิศวกรรมอุตสาหกรรม คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วันที่ 12-15 กรกฎาคม 2560. 1452-1457.

2. ประวัติผู้วิจัย

1. ชื่อ-นามสกุล (ภาษาไทย) นายพิเชษฐ์ จันทวี
ชื่อ-นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Mr. Pichet Chantawee
2. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน 3-8001-00382-96-4
3. ตำแหน่งปัจจุบัน ข้าราชการ
4. หน่วยงานที่ติดต่อได้สะดวก คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
5. ประวัติการศึกษา

| | |
|----------------|---|
| ระดับปริญญาโท | วศ.ม. การจัดการอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ |
| ระดับปริญญาตรี | อส.บ. วิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล |
6. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ ไฟฟ้า, การจัดการอุตสาหกรรม

7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง
งานวิจัยที่เสร็จสิ้นแล้ว

1. พฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตที่เสี่ยงต่อการกระทำความผิดตามพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550 ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาปี พ.ศ. 2556 ระยะเวลาดำเนินการ 1 ปีงบประมาณ 46,150 บาท (ผู้ร่วมโครงการวิจัย)
2. ปุณิกา สุวรรณสังข์ และคณะ “ความพึงพอใจต่อปัจจัยที่ส่งผลต่อการประกันคุณภาพการศึกษา คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา” แหล่งทุนงบประมาณคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม ปี 2557 (ผู้ร่วมโครงการวิจัย)

การนำเสนอผลงานวิชาการ

1. กันต์ธมน สุขกระจ่าง, **พิเชษฐ์ จันทวี**, ธนะรัตน์ รัตนกุล, อรสา แนมใส, ปุณิกา สุวรรณสังข์, ความพึงพอใจต่อปัจจัยที่ส่งผลต่อการประกันคุณภาพการศึกษาภายในคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ประจำปีการศึกษา 2556. การประชุมวิชาการด้านการจัดการระดับชาติ “วลัยลักษณ์วิจัยทางการจัดการ ครั้งที่ 3”. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์. วันที่ 2 พฤษภาคม 2557. 1669-1675
2. กันต์ธมน สุขกระจ่าง, ธนะรัตน์ รัตนกุล, **พิเชษฐ์ จันทวี**. การศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้เทคนิคการพยากรณ์ยอดการผลิตของผลิตภัณฑ์ผ้าทอเกาะยอลายกฤษณา : กรณีศึกษากลุ่มผ้าทอเกาะยอ ABC. การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ครั้งที่ 2 “บูรณาการสหวิทยาการงานวิจัยสู่มาตรฐานสากล”. มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต. วันที่ 8-9 พฤษภาคม 2557. 322-328.
3. กันต์ธมน สุขกระจ่าง, ธนะรัตน์ รัตนกุล, **พิเชษฐ์ จันทวี**. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการไม่สำเร็จ การศึกษาตามระยะเวลาที่หลักสูตรกำหนด คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต ครั้งที่ 2 “บูรณาการสหวิทยาการงานวิจัยสู่มาตรฐานสากล”. มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต. วันที่ 8-9 พฤษภาคม 2557. 405-412.

4. กัณฑ์ธมน สุขกระจำง, **พิเชษฐ์ จันทวี**, อรสา แนมใส, ธนะรัตน์ รัตนกุล. การศึกษาความพึงพอใจต่อการดำเนินงานการประกันคุณภาพการศึกษาปีการศึกษา 2555 ภายในคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.การประชุมวิชาการระดับชาติศึกษาศาสตร์วิจัย ครั้งที่ 1. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. วันที่ 29-30 พฤษภาคม 2556.
5. อรสา แนมใส, **พิเชษฐ์ จันทวี**. การศึกษาระดับความรู้และพฤติกรรมการใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต ที่เสี่ยงต่อการกระทำความผิดตามพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550 ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. การประชุมมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 6. มหาวิทยาลัยหาดใหญ่. วันที่ 26 มิถุนายน 2558. 1479-1489.
6. อรสา แนมใส, **พิเชษฐ์ จันทวี**, กัณฑ์ธมน สุขกระจำง.ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ กับพฤติกรรมการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา. การประชุมวิชาการช่างานวิศวกรรมอุตสาหกรรมประจำปี พ.ศ. 2560. ภาควิชาวิศวกรรมอุตสาหกรรม คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วันที่ 12-15 กรกฎาคม 2560. 1452-1457.