

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
คำอุทิศ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
3. ขอบเขตและข้อจำกัดของการวิจัย	2
4. คำนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	3
5. กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
6. ประโยชน์ที่ได้รับ	5
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
1. การทำงานที่ใช้กล้ามเนื้อ	6
2. ความล้าจากการทำงาน	9
3. ปัญหาสุขภาพจากการทำงาน	15
4. สุขภาพ	18
5. ความหมายของการดูแลสุขภาพตนเอง	19
6. การทอผ้า	24
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	31
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	35
1. รูปแบบการวิจัย	35
2. ประชากรศึกษา	35
บทที่ 4 ผลการวิจัยและอภิปรายผล	40
1. ผลการวิจัย	40
2. การอภิปรายผล	70

สารบัญ (ต่อ)

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	73
1. สรุปผลการวิจัย	73
2. ข้อเสนอแนะ	77
3. แนวทางการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป	77
บรรณานุกรม	78
ภาคผนวก	82
ภาคผนวก ก แบบสัมภาษณ์กลุ่มอาชีพทอผ้าไหม	83
ภาคผนวก ข - แบบสังเกตลักษณะการทอผ้าไหม	93
- แบบสำรวจสภาพสิ่งแวดล้อมในบริเวณที่ทอผ้าไหม	
ภาคผนวก ค ภาพกิจกรรม	95
ประวัติผู้เขียน	102

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงการทำงานแบบอยู่กับที่กับอาการปวดเมื่อยส่วนต่างๆ ของร่างกาย	9
ตารางที่ 2 เปรียบเทียบการทำงานแบบอยู่กับที่กับอาการปวดเมื่อยของส่วนต่างๆ ของร่างกาย	29
ตารางที่ 3 รายชื่อกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมในอำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ	35
ตารางที่ 4 แสดงข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มคนที่มีอาชีพทอผ้าไหม	42
ตารางที่ 5 แสดงข้อมูลด้านสุขภาพของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม	43
ตารางที่ 6 แสดงข้อมูลประวัติการทอผ้าไหม	46
ตารางที่ 7 แสดงลักษณะท่าทางการทอผ้าไหม	47
ตารางที่ 8 แสดงข้อมูลด้านสิ่งแวดล้อมบริเวณที่ทอผ้าไหม	49
ตารางที่ 9 แสดงข้อมูลลักษณะความปวดเมื่อยของร่างกาย	50
ตารางที่ 10 แสดงข้อมูลเปรียบเทียบระดับความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย	52
ตารางที่ 11 การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม	55
ตารางที่ 12 การหาความสัมพันธ์ระหว่างจำนวนชั่วโมงที่ทอผ้าต่อวันกับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายจากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ	57
ตารางที่ 13 การหาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะการก้มขณะทอผ้าไหมกับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายจากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ	60
ตารางที่ 14 การหาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะการเอี้ยวขณะทอผ้าไหมกับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายจากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ	63
ตารางที่ 15 การหาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะการเอี้ยวตัวขณะทอผ้าไหมกับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายจากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ	65
ตารางที่ 16 การหาความสัมพันธ์ระหว่าง ลักษณะการบิดข้อมือขณะทอผ้าไหมกับการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ จากการทอผ้าไหมของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหม อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ	68

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
ภาพที่ 2 อันตรายจากการทำงานและปัญหาสุขภาพจากการทำงาน	15
ภาพที่ 3 แผนภูมิแสดงร้อยละบริเวณที่เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆของร่างกาย	53
ภาพที่ 4 แผนภูมิแสดงการดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติของกลุ่มอาชีพทอผ้าไหมอำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ	56
ภาพที่ 5 การสัมภาษณ์กลุ่มอาชีพทอผ้าไหม	96
ภาพที่ 6 การจับเวลา	96
ภาพที่ 7 การสังเกตลักษณะท่าทางในการทอผ้าไหม	97
ภาพที่ 8 การสังเกตลักษณะท่าทางการเอื้อมในการทอผ้าไหม	97
ภาพที่ 9 การใช้มือทั้งสองข้างในการทอผ้าไหม	98
ภาพที่ 10 ลักษณะการใช้เท้า	98
ภาพที่ 11 ลักษณะท่าทางการเอี้ยวตัวในการทอผ้าไหม	99
ภาพที่ 12 ลักษณะการวางวัสดุอุปกรณ์ที่ต้องก้มหยิบ	99
ภาพที่ 13 ลักษณะการวางวัสดุอุปกรณ์ที่ต้องเอื้อมหยิบ	100
ภาพที่ 14 ที่นั่งทอผ้าไหม	100
ภาพที่ 15 สภาพบริเวณที่ทอผ้าไหม	101
ภาพที่ 16 ที่จับเพื่อจะใช้มือกระตุก	101