

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	๗
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	6
สมมติฐานการวิจัย	6
นิยามศัพท์	6
บทที่ 2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
ลักษณะการทำงานของพนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์	8
อาการปวดระบบโครงร่างกล้ามเนื้อและกลไกการเกิดอาการปวด	9
ปัจจัยที่มีผลต่ออาการปวดระบบโครงร่างกล้ามเนื้อ	11
การจัดการอาการปวดคอและไหล่และการประเมินอาการปวด	14
การออกกำลังกายแบบโยคะ	20
กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย	32
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	33
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	34
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	35
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	35
ขั้นตอนและวิธีการรวบรวมข้อมูล	36
การวิเคราะห์ข้อมูล	37

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	39
การอภิปรายผล	51
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย	54
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	55
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	56
เอกสารอ้างอิง	57
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลและดำเนินการวิจัย	68
ภาคผนวก ข คู่มือการออกกำลังกายแบบโยคะ	72
ภาคผนวก ค ราชานามผู้ทรงคุณวุฒิ	75
ภาคผนวก ง การคำนวณค่าดัชนีความตรงของเนื้อหา	76
ภาคผนวก จ เอกสารรับรองโครงการวิจัย	77
ภาคผนวก ฉ เอกสารคำชี้แจงข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย	78
ประวัติผู้เขียน	84

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4-1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	40
4-2 ข้อมูลการทำงานในปัจจุบันของกลุ่มตัวอย่าง	41
4-3 ลักษณะและสภาพการทำงานตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง	42
4-4 ทำทางและลักษณะการทำงานกลุ่มทดลอง	44
4-5 ทำทางและลักษณะการทำงานกลุ่มควบคุม	45
4-6 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยอาการปวดคอและไหล่ในพนักงานสำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	46
4-7 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยอาการปวดคอและไหล่ในพนักงานสำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	48
4-8 เปรียบเทียบผลต่างภายในกลุ่มรายคู่คะแนนเฉลี่ยอาการปวดคอและไหล่ก่อนและหลังการออกกำลังกายแบบโยคะ ในสัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 8 สัปดาห์ที่ 10 และสัปดาห์ที่ 12	50