

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	I
กิตติกรรมประกาศ	II
สารบัญ	III
สารบัญตาราง	V
สารบัญภาพ	VI
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	3
กรอบแนวคิดในการศึกษา	3
สมมติฐานในการศึกษา	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
นิยามศัพท์	4
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
แสงสว่าง	6
ความหมายของความเครียด	15
ผลกระทบของความเครียด	18
ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	20
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	23
เครื่องมือการวิจัย	23
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ	24
การเก็บรวบรวมข้อมูล	24
การวิเคราะห์ข้อมูล	24
บทที่ 4 วิเคราะห์ผลการศึกษา	
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล	26

## สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
การนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูล	26
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	26
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการศึกษา	38
อภิปรายผลการศึกษา	39
ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้	40
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป	41
บรรณานุกรม	42
ภาคผนวก	45
ภาคผนวก ก.	46
ภาคผนวก ข.	48
ภาคผนวก ค.	51
ภาคผนวก ง.	53
ภาคผนวก จ.	64
ภาคผนวก ฉ.	71
ประวัติผู้ศึกษา	100

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ค่าความถี่และร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ใช้อาคารสำนักงานอิเทอร์เน็ต	27
ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดของผู้ใช้อาคารสำนักงาน	30
ตารางที่ 3 เปรียบเทียบระดับความเครียดจำแนกตามกลุ่มที่ได้รับความเข้มของแสง	31
ตารางที่ 4 ทดสอบความแตกต่างของระดับความเครียดของผู้ใช้อาคารสำนักงาน	32

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษา	4
ภาพที่ 2 แสดงผลกระทบของความเครียดต่อระบบประสาทและระบบไร้ท่อ	19
ภาพที่ 3 ค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างตามแผนก	28
ภาพที่ 4 ระดับความเข้มของแสงในบริเวณสถานที่ทำงาน	28
ภาพที่ 5 ระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง	29