

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### 1. สรุปผลการวิจัย

โรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในผู้ที่ทำงานกับโต๊ะทำงานและใช้คอมพิวเตอร์ โดยมีรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองและแนวคิดแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานให้ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์ในบุคลากรสายสนับสนุนของสำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยขอนแก่นที่ผ่านการคัดเลือกแบบเจาะจงตามพื้นที่และตามเกณฑ์ จำนวน 43 คน เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณก่อนและหลังกิจกรรมตาม โปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้ 1) แบบสอบถาม ที่มีค่าความเที่ยง 0.77 2) แบบวิเคราะห์การยศาสตร์ 3) แบบประเมินความพึงพอใจต่อ โปรแกรมสุขศึกษา และเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้การวิเคราะห์ผลการประเมินการยศาสตร์ และการสนทนากลุ่ม โปรแกรมสุขศึกษามีการใช้กระบวนการยศาสตร์เป็นรายบุคคลและจัดกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษารายกลุ่ม จำนวน 3 ครั้ง ใช้เวลา 6 สัปดาห์ กิจกรรมครั้งที่ 1 เป็นการอบรมให้ความรู้ กิจกรรมครั้งที่ 2 เป็นการใช้ตัวแบบเพื่อฝึกทักษะเกี่ยวกับท่าทางการนั่งทำงานและใช้คอมพิวเตอร์ที่ถูกต้อง การยืดกล้ามเนื้อระหว่างการทำงาน และกิจกรรมครั้งที่ 3 เป็นการสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรมครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 และให้กลุ่มตัวอย่างสาธิตทักษะการทำงานที่ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติ dependent t-test วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้การวิเคราะห์แบบสามเส้า ซึ่งสรุปผลการวิจัยดังนี้

##### 1.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ ประกอบด้วย

1.1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 90.70 มีอายุ อยู่ระหว่าง 23-56 ปี เฉลี่ย 42.19 ปี มีสถานภาพสมรสร้อยละ 62.79 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 53.49 มีระยะเวลาในการทำงานที่หน่วยงานดังกล่าวเฉลี่ย 17.35 ปี ไม่มีประวัติการได้รับอุบัติเหตุหรือการบาดเจ็บร้ายแรง ร้อยละ 81.40 และมีอาการปวด ตึง ซา ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาในบริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย ร้อยละ 83.72

1.1.2 ข้อมูลทั่วไปทางการยศาสตร์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนวันที่ทำงานในหนึ่งสัปดาห์ เฉลี่ย 5.51 วัน มีเวลาในการทำงานต่อวันซึ่งหักเวลาพักออกแล้ว เฉลี่ย 7.95 ชั่วโมง และใช้

เวลาในการทำงานในลักษณะต่างๆ ในแต่ละวัน ได้แก่ ใช้คอมพิวเตอร์ เฉลี่ย 4.67 ชั่วโมง นั่งทำงานกับโต๊ะทำงาน เฉลี่ย 3.43 ชั่วโมง การอ่านเฉลี่ย 1.71 ชั่วโมง และมีการทำงานอื่นๆ ได้แก่ การเดินเวียนหนังสือ การประชุม การนำหนังสือขึ้นชั้น แล้วเฉลี่ย 1.13 ชั่วโมง

1.1.3 ภายหลังจากให้โปรแกรมสุขศึกษา ค่าคะแนนเฉลี่ยผลการประเมินการยศาสตร์การทำงานในสำนักงานสูงกว่าก่อนการให้โปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

1.1.4 ภายหลังจากให้โปรแกรมสุขศึกษา ค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับโรคที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการทำงานสูงกว่าก่อนการให้โปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

1.1.5 ภายหลังจากให้โปรแกรมสุขศึกษา ค่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการทำงานที่ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์สูงกว่าก่อนการให้โปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

1.1.6 ภายหลังจากให้โปรแกรมสุขศึกษา ค่าคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ของการทำงานที่ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์สูงกว่าก่อนการให้โปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

1.1.7 กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการทำงานหลังการจัดกิจกรรมสุขศึกษาสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

1.1.8 กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อ โปรแกรมสุขศึกษาในระดับพอใจมาก

## 1.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย

1.2.1 ผลการวิเคราะห์การยศาสตร์การทำงานในสำนักงาน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีปัญหาทางการยศาสตร์การทำงานในสำนักงานที่สำคัญ 3 ด้าน ดังนี้

1.2.1.1 ด้านตัวผู้ทำงานและอุปกรณ์ในที่ทำงาน มีปัญหาเกี่ยวกับการนั่ง และปัญหาเกี่ยวกับเคาน์เตอร์ยืมคีน

1.2.1.2 ด้านสภาพแวดล้อมของสถานที่ทำงาน มีปัญหาเกี่ยวกับแสงอาทิตย์ที่สว่างมากเกินไปในห้องทำงาน

1.2.1.3 การวิเคราะห์องค์กร มีปัญหาเกี่ยวกับปริมาณงานที่มากเกินไป และจำนวนบุคลากรไม่เพียงพอ

1.2.2 จากการสนทนากลุ่ม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และตระหนักเกี่ยวกับเรื่องโรคที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการทำงาน การทำงานที่ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์เพื่อป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องเนื่องกับการทำงาน ปัญหาทางการยศาสตร์ในการทำงานที่สำคัญของสำนักวิทยบริการ มีการรับรู้ความสามารถ

ตนเอง และความคาดหวังที่ดีในผลลัพธ์ของการทำงานที่ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์ มีการปฏิบัติตัวในการทำงานที่ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์อย่างต่อเนื่อง นอกจากนั้น กลุ่มตัวอย่างยังได้รับการให้แรงสนับสนุนทางสังคมตามแนวคิดการให้แรงสนับสนุนทางสังคมทั้ง 4 ด้าน

## 2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

2.1 จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ผ่านพบว่า ในการดำเนินงานในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานให้ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์ในสำนักงาน ยังพบว่ามีงานวิจัยโคผสมผสานระหว่างกระบวนการทางการยศาสตร์และการประยุกต์แนวคิดทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์มาเป็นโปรแกรมสุขศึกษาในการดำเนินงานดังกล่าวที่น้อย ดังนั้น โปรแกรมสุขศึกษาในงานวิจัยนี้ที่มีการใช้กระบวนการทางการยศาสตร์ ร่วมกับการจัดกิจกรรมการให้โปรแกรมสุขศึกษาจากการประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเองและแนวคิดแรงสนับสนุนทางสังคม น่าจะเป็นรูปแบบสามารถนำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานให้ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์สำหรับบุคลากรที่ทำงานในสำนักงานหรือในหน่วยงานของมหาวิทยาลัย

2.2 โปรแกรมสุขศึกษาที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองและแนวคิดการให้แรงสนับสนุนทางสังคมมีความเหมาะสมในการนำมาเป็นรูปแบบในการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานให้ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์ แต่ต้องอยู่บนพื้นฐานของการดำเนินการตามขั้นตอน ได้แก่ การวิเคราะห์ การวางแผน การดำเนินการตามแผน และการประเมินผลการดำเนินการ รวมถึงการให้ความร่วมมือของกลุ่มเป้าหมาย การดำเนินการจึงจะได้ผลและเป็นไปอย่างต่อเนื่อง

2.3 ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ในกิจกรรมสุขศึกษาที่มีการบรรยายให้ความรู้ การสาธิตและฝึกทักษะพฤติกรรมการทำงานให้ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์ ภายใต้อาสาสมัครให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา แนะนำ กระตุ้นเตือน และการให้การสนับสนุนด้านอุปกรณ์และเครื่องมือประกอบการจัดกิจกรรมนั้น ผู้ดำเนินการต้องมีความรู้ในเรื่องดังกล่าว มีความเป็นกันเอง จริงใจ สามารถให้คำตอบแก่กลุ่มเป้าหมายเพื่อให้มีความเข้าใจ มีอุปกรณ์และเครื่องมือประกอบการจัดกิจกรรมที่น่าสนใจ เข้าใจง่าย จึงจะทำให้กลุ่มเป้าหมายได้รับความรู้ในทางทฤษฎีที่เข้าใจง่าย ได้ฝึกทักษะการป้องกันโรคที่สามารถนำไปใช้ได้เองอย่างต่อเนื่อง มีบรรยากาศการดำเนินการที่เป็นกันเอง ไม่เครียด จึงจะทำให้การจัดกิจกรรมสุขศึกษาเป็นไปอย่างได้ผลและมีประสิทธิภาพ

2.4 จากการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ซึ่งอาจเกิดจาก การที่ผู้วิจัยมีการวางแผนและพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างก่อนการดำเนินงาน และในระหว่างการดำเนินงาน ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็น ฝึกปฏิบัติไปพร้อมกัน ดังนั้น ในการดำเนินงานเกี่ยวกับ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานให้ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์ ผู้ดำเนินงานควรมีการวางแผน มีการพูดคุยกับกลุ่มเป้าหมาย ให้ร่วมแสดงความคิดเห็น และมีการฝึกปฏิบัติไปพร้อมกัน จึงจะทำให้การดำเนินงานได้ผลและมีประสิทธิภาพ

2.5 การวิจัยในครั้งนี้ หลังจากการดำเนินงาน ผู้วิจัยได้ประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างต่อโปรแกรมสุขศึกษาด้วย พบว่าอยู่ในระดับพอใจมาก ซึ่งคิดว่าน่าจะเป็นผลจากการดำเนินงานตามขั้นตอนอย่างเหมาะสม คือ มีการวางแผน การดำเนินงาน การตรวจและการประเมินผลการดำเนินงานจากการที่ผู้วิจัยนำเอาข้อมูลจากการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งมาวางแผน และทำกิจกรรมในครั้งต่อไป ดังนั้น การดำเนินโครงการเพื่อให้มีประสิทธิภาพนั้น จึงควรดำเนินงานตามขั้นตอนคือ การวางแผน การดำเนินงาน การตรวจและการประเมินผลการดำเนินงาน และการนำผลการตรวจและประเมินดังกล่าวมาปฏิบัติ

2.6 การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับผลของการดำเนินโครงการ สภาพปัญหาทางการยศาสตร์ของสำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น และแนวทางการแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องของสำนักวิทยบริการ ซึ่งคาดว่าน่าจะมีการนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปในดำเนินงานในอนาคตต่อไป ดังนั้น การดำเนินงานในหน่วยงานใดๆ นอกจากการดำเนินงานในช่วงของการดำเนินโครงการแล้ว เมื่อเสร็จสิ้นโครงการ ผู้ดำเนินงานควรส่งข้อมูลย้อนกลับให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในหน่วยงานนั้นด้วย เพื่อการใช้ประโยชน์ในอนาคตต่อไป

2.7 จากโปรแกรมสุขศึกษาที่ได้ผล ดังนั้น จึงเป็นข้อเสนอแนะให้กับนักกายภาพบำบัดในการนำรูปแบบของโปรแกรมสุขศึกษาไปใช้ดำเนินงานด้านการส่งเสริมและป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงานต่อไป

### 3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ควรศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานให้ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์ในรูปแบบของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) หรือการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) ต่อไป

3.2 ควรศึกษาเพิ่มเติมในการดำเนินโครงการดังกล่าวกับลักษณะงานในสำนักงานอื่นๆ นอกจากการนั่งทำงานกับโต๊ะทำงานและการใช้คอมพิวเตอร์ เช่น กลุ่มเจ้าหน้าที่เย็บซ่อมหนังสือที่มีลักษณะงานต้องยกและหยิบหนังสือ เจ้าหน้าที่ห้องสมุดซึ่งต้องยกและนำหนังสือขึ้นชั้น เป็นต้น เพื่อให้ครอบคลุมกับลักษณะงานในทุกตำแหน่งของบุคลากรสำนักวิทยบริการ



3.3 การดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในลักษณะดังกล่าวออกไปในหน่วยงานอื่น ๆ ของมหาวิทยาลัย หรือหากเป็นไปได้ ควรขยายการดำเนินงานดังกล่าวให้ครอบคลุมทุกหน่วยงานของมหาวิทยาลัย เนื่องจากโรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงานเกี่ยวข้องกับความสุขของบุคลากร ซึ่งเป็นตัวชี้วัดด้านหนึ่งของระบบประกันคุณภาพ