

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



209104



ผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานให้ถูกต้อง  
ตามหลักการยศาสตร์: กรณีศึกษาในบุคลากรสถาบันสมุน  
สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

THE EFFECT OF A HEALTH EDUCATION PROGRAM ON BEHAVIORAL  
MODIFIED TO CORRECT ERGONOMICS OF WORKING : A CASE  
STUDY IN OFFICE WORKERS OF LIBRARY AND LEARNING  
RESOURCE CENTER, KHON KAEN UNIVERSITY

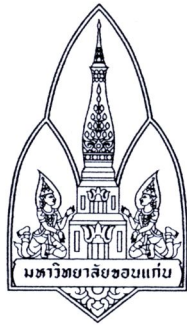
นายเฉลิมวุฒิ ศรีอ่อนทองคำ

วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

พ.ศ. 2552

๖๐๐๕๙๖๖

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



ผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานให้ถูกต้อง  
ตามหลักการยศาสตร์: กรณีศึกษาในบุคลากรสายสนับสนุน  
สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

**THE EFFECT OF A HEALTH EDUCATION PROGRAM ON BEHAVIORAL  
MODIFIED TO CORRECT ERGONOMICS OF WORKING : A CASE  
STUDY IN OFFICE WORKERS OF LIBRARY AND LEARNING  
RESOURCE CENTER, KHON KAEN UNIVERSITY**



นายเฉลิมวุฒิ ศรีอ่อนหล้า

วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

พ.ศ. 2552

ผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานให้ถูกต้อง  
ตามหลักการยศาสตร์: กรณีศึกษาในบุคลากรสายสนับสนุน  
สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

นายเฉลิมวุฒิ ศรีอ่อนหล้า

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

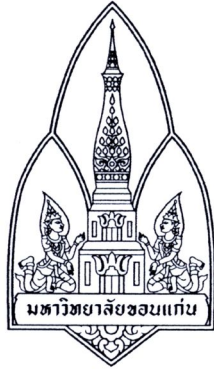
พ.ศ.2552

**THE EFFECT OF A HEALTH EDUCATION PROGRAM ON BEHAVIORAL  
MODIFIED TO CORRECT ERGONOMICS OF WORKING : A CASE  
STUDY IN OFFICE WORKERS OF LIBRARY AND LEARNING  
RESOURCE CENTER, KHON KAEN UNIVERSITY**

**MR. CHALERMWUT SRIONLA**

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIRMENT  
FOR THE DEGREE OF MASTER DEGREE OF PUBLIC HEALTH  
IN HEALTH EDUCATION AND HEALTH PROMOTION  
GRADUATE SCHOOL KHON KAEN UNIVERSITY**

**2009**



ใบรับรองวิทยานิพนธ์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

หลักสูตร

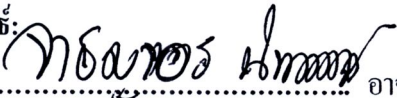
สาขารณศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ

ชื่อวิทยานิพนธ์: ผลของโปรแกรมสุศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานให้  
ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์: กรณีศึกษาในบุคลากรสายสนับสนุนสำนัก  
วิทยบริการมหาวิทยาลัยขอนแก่น

ชื่อผู้ทำวิทยานิพนธ์: นายเฉลิมวุฒิ ศรีอ่อนหล้า

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ร่องศาสตราจารย์ ดร. จุฬารัตน์ โสตะ ประธานกรรมการ  
ดร.สุดาวดี กิตติโพวานนท์ กรรมการ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อุไรวรรณ ชัชวาลย์ กรรมการ  
ร่องศาสตราจารย์จาชญอร นิพพานนท์ กรรมการ

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์:  อาจารย์ที่ปรึกษา

(ร่องศาสตราจารย์จาชญอร นิพพานนท์)



(ร่องศาสตราจารย์ ดร. ลำปาง แม่นมาคย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



(ร่องศาสตราจารย์พิชญ์ อุตมะเวทิน)

คณบดีคณะสาขารณศาสตร

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น

เฉลิมวุฒิ ศรีอ่อนหล้า. 2552. ผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงาน  
ให้ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์: กรณีศึกษาในบุคลากรสายสนับสนุนสำนักวิทยบริการ  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
สุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.  
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: รองศาสตราจารย์จาชญาอร นิพนานนท์

## บทคัดย่อ

209104

โรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในผู้ที่ทำงานกับโต๊ะทำงานและใช้คอมพิวเตอร์ โดยมีรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองและแนวคิดแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานให้ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์ในบุคลากรสายสนับสนุนของสำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยขอนแก่นที่ผ่านการคัดเลือกแบบเจาะจงตามพื้นที่และตามเกณฑ์ จำนวน 43 คน เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณก่อนและหลังกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้ 1) แบบสอบถาม ที่มีค่าความเที่ยง 0.77 2) แบบวิเคราะห์การยศาสตร์ 3) แบบประเมินความพึงพอใจต่อโปรแกรมสุขศึกษา และเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้การวิเคราะห์ผลการประเมินการยศาสตร์ และการสนทนากลุ่ม โปรแกรมสุขศึกษามีการใช้กระบวนการทางยศาสตร์เป็นรายบุคคลและจัดกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษารายกลุ่ม จำนวน 3 ครั้งใช้เวลา 6 สัปดาห์ กิจกรรมครั้งที่ 1 เป็นการอบรมให้ความรู้ กิจกรรมครั้งที่ 2 เป็นการใช้ตัวแบบเพื่อฝึกทักษะเกี่ยวกับท่าทางการนั่งทำงานและใช้คอมพิวเตอร์ที่ถูกต้อง การยืดกล้ามเนื้อเนื้อระหว่างการทำงาน และกิจกรรมครั้งที่ 3 เป็นการสรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรมครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 และให้กลุ่มตัวอย่างสาธิตทักษะการทำงานที่ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติ dependent t-test วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้การวิเคราะห์แบบสามเส้า ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 23-56 ปี เฉลี่ย  $42.19 \pm 8.72$  ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี มีเวลาในการทำงานต่อวันเฉลี่ย  $7.95 \pm 1.29$  ชั่วโมง ใช้คอมพิวเตอร์ เฉลี่ย  $4.67 \pm 1.70$  ชั่วโมงต่อวัน นั่งทำงานกับโต๊ะทำงานเฉลี่ย  $3.43 \pm 1.53$  ชั่วโมงต่อวัน และผลการประเมินการยศาสตร์การทำงานในสำนักงาน ความรู้ การรับรู้ ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ การปฏิบัติตัวในการทำงานที่ถูกต้อง

209104

ตามหลักการยศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่างหลังกิจกรรมสูงกว่าก่อนกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < 0.05$  และผลการสนทนากลุ่มพบว่ากลุ่มตัวอย่างได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมครบทั้ง 4 ด้าน และยังพบว่าปัญหาทางการยศาสตร์ที่สำคัญคือ การนั่ง ปัญหาของเคาน์เตอร์ยืมคืน แสงอาทิตย์ที่สว่างเกินไปในห้องทำงาน ปริมาณงานที่มาก และบุคลากรไม่เพียงพอ โปรแกรมสุขศึกษาที่มีการใช้กระบวนการทางการยศาสตร์ ข้อเสนอแนะจากการวิจัยพบว่า ควรมีการนำโปรแกรมสุขศึกษาซึ่งประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองและแนวคิดแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานให้ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์ในกลุ่มบุคลากรในสำนักงาน

Chalermwut Srionla. 2009. *The Effect of a Health Education Program on Behavioral Modified to Correct Ergonomics of Working: a Case Study in Office Workers of Library and Learning Resource Center, Khon Kaen University*. Master of Public Health Thesis in Health Education and Health Promotion, Graduate School, Khon Kaen University.

**Thesis Advisor:** Associate Professor Jachayaorn Nippanon

## ABSTRACT

209104

Work-related musculoskeletal disorder is a common problem among office workers. Quasi-experimental research was used to study a health education program—*based on Self-efficacy Theory and Social Support Concepts*—for behavioral modifying to correct ergonomics of working in 43 office workers at the Library and Learning Resource Center of Khon Kaen University, selected by purposive sampling. Quantitative data was collected using: 1) a questionnaire (reliability 0.77); 2) an Office Ergonomic Analysis Form; and, 3) a satisfaction assessment questionnaire. Qualitative data came from the office ergonomic assessment and focus group. Intervention were individual ergonomic procedure and 3 sessions of health education activity were organized by group over 6 weeks, including: (1) knowledge training; (2) ergonomic working skills training using models and a live subject; and, (3) a review of the first and second sessions. The dependent t-test statistic was used to assess the quantitative data before and after intervention. Triangular analysis was used to evaluate the qualitative data. The majority of samples: (1) were female between 23 and 56 years of age; (2) had a bachelor's degree; and, (3) worked an average 7.95 hours per day, of which 4.67 hours were on a computer or sitting at a desk (3.43 hours per day). Intervention resulted in a significant improvement ( $p < 0.05$ ) in: 1) assessment of office ergonomics; 2) knowledge of work-related disorder and correct ergonomics; 3) self-acknowledged abilities; 4) expectation the result of its performance; and, 5) actual performance. Focus group indicated subjects received all 4 types of social support. Other important ergonomic problems occurred when: 1) sitting; 2) working at the book service counter; 3) there was too much sunlight in the workplace; 4) there was too heavy a workload; and, 5) there were insufficient

209164

workers. The suggestion of this study is a health education program based on Self-efficacy Theory and Social Support Concepts, which could serve as a model for behavioral modifying to correct ergonomics of working in office workers.

งานวิทยานิพนธ์นี้ขอมอบส่วนดีให้บุพการีและคณาจารย์

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เสร็จสมบูรณ์เป็นอย่างดีได้ด้วยความช่วยเหลือ และการให้คำปรึกษาจาก รองศาสตราจารย์จาชญาอร นิพพานนท์ ในคำแนะนำในทุกขั้นตอนที่ได้ทำการศึกษารายวิชา วิทยานิพนธ์ การออกแบบการวิจัย กระบวนการศึกษาวิจัยเพื่อให้ได้คำตอบที่ถูกต้องตามหลักวิชาการ ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อุไรวรรณ ชัชวาลย์ จากคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น และ ดร. สุดาวดี กิตติโพนวนนท์ จากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น ที่ได้เป็นคณะกรรมการสอบภาคนิพนธ์ และให้คำแนะนำและตรวจสอบความบกพร่องของวิทยานิพนธ์จน สำเร็จลุล่วง ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ รองศาสตราจารย์ ดร. จุฬารัตน์ โสตะ ผศ. ดร. รุจิรา ดวงสงค์ ในการให้คำแนะนำ วางแผนศึกษารายวิชาวิทยานิพนธ์ และวางแผนการศึกษาทั้งหลักสูตร รวมถึงการแก้ไขข้อบกพร่องของงานทุกอย่าง ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร. นิรมล เมืองโสม รองศาสตราจารย์ ดร. วิชัย อึ้งพิณิจพงศ์ จากคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ได้เป็นคณะกรรมการสอบเค้าโครงวิทยานิพนธ์ ให้คำแนะนำและตรวจสอบ ความบกพร่องในการทำเค้าโครงวิทยานิพนธ์ ขอกราบขอบพระคุณคุณชุติมา วัชรกุล จากสำนักงาน กองควบคุมโรคที่ 6 ขอนแก่น และรองศาสตราจารย์ ดร. รุ่งทิพย์ พันธุมเมษากุล จากคณะเทคนิค การแพทย์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ได้เป็นผู้ตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย และให้คำแนะนำในการทำ เครื่องมือในการวิจัยในวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ ขอกราบขอบพระคุณ คุณเพ็ญสุภา แก้วพิทยาภรณ์ และ บุคลากรสำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ทุกท่านที่อำนวยความสะดวกและให้ความช่วยเหลือ ในการทดลองใช้เครื่องมือในการวิจัย ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ทุกท่าน ที่ได้ให้การส่งสอนรายวิชาที่เป็นพื้นฐานในการศึกษาและทำวิจัยทาง สาธารณสุข ให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ต่อการทำวิทยานิพนธ์ ขอกราบขอบพระคุณ คุณสิริพร วิธินันทกิตต์ ที่เป็นผู้ประสานงาน ให้การช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการทำ วิทยานิพนธ์ในสำนักวิทยบริการ และขอขอบคุณบุคลากรสำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ทุกท่านที่ได้อำนวยความสะดวกและให้ความร่วมมือในการดำเนินการวิจัย ขอขอบคุณผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน ที่ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจในการศึกษาตลอดมา

สุดท้ายผลอันจะเป็นประโยชน์ ความดีความงามทั้งปวง ที่เกิดขึ้นจากการศึกษาวิทยานิพนธ์นี้ ขอมอบแด่คุณพ่อและคุณแม่ที่เคารพยิ่ง และหากมีข้อบกพร่องด้วยประการใด ๆ ผู้วิจัยขอน้อมรับไว้ ด้วยความขอบคุณยิ่ง

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
คำอุทิศ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
2. คำถามการวิจัย	3
3. วัตถุประสงค์การวิจัย	4
4. สมมุติฐานในการวิจัย	4
5. ขอบเขตการวิจัย	4
6. ข้อตกลงเบื้องต้นในการวิจัย	5
7. นิยามศัพท์	5
8. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
1. โรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน	8
2. ความรู้ทางการยศาสตร์	10
3. การยศาสตร์การทำงานในสำนักงาน	11
4. สำนักวิทยบริการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น	15
5. ทฤษฎีความสามารถของตนเอง	17
6. แนวคิดแรงสนับสนุนทางสังคม	19
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	22
8. กรอบแนวคิดในการวิจัย	27

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	28
1. รูปแบบการวิจัย	28
2. พื้นที่ดำเนินการวิจัย	29
3. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย	29
4. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	33
5. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	37
6. การสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	41
7. การเก็บรวบรวมข้อมูล	43
8. การวิเคราะห์ข้อมูล	44
บทที่ 4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล	45
1. ผลการวิจัยเชิงปริมาณ	45
2. ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ	55
3. การอภิปรายผล	60
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	68
1. สรุปผลการวิจัย	68
2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์	70
3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	71
เอกสารอ้างอิง	73
ภาคผนวก	77
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	78
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	111
ภาคผนวก ค ภาพกิจกรรมการดำเนินงาน	128
ภาคผนวก ง รายงานผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	132
ประวัติผู้เขียน	134

## สารบัญตาราง

		หน้า
ตารางที่ 1	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	47
ตารางที่ 2	ข้อมูลทั่วไปทางการยศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง	50
ตารางที่ 3	ข้อมูลผลการประเมินการยศาสตร์การทำงานในสำนักงานก่อนและหลังกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษา	50
ตารางที่ 4	ผลการเปรียบเทียบผลการประเมินการยศาสตร์การทำงานในสำนักงานก่อนและหลังกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษา	51
ตารางที่ 5	ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับโรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงานและการป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงานก่อนและหลังกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษา	51
ตารางที่ 6	ผลการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับโรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงานและการป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงานก่อนและหลังกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษา	52
ตารางที่ 7	ข้อมูลการรับรู้ความสามารถตนเองในการทำงานที่ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์ก่อนและหลังกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษา	52
ตารางที่ 8	ผลการเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเองในการทำงานที่ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์ก่อนและหลังกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษา	53
ตารางที่ 9	ข้อมูลความคาดหวังในผลลัพธ์ของการทำงานที่ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์ก่อนและหลังกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษา	53
ตารางที่ 10	ผลการเปรียบเทียบความคาดหวังในผลลัพธ์ของการทำงานที่ถูกต้องตามหลักการยศาสตร์ก่อนและหลังกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษา	54
ตารางที่ 11	ข้อมูลการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงานก่อนและหลังกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษา (n=43)	54
ตารางที่ 12	ผลการเปรียบเทียบการปฏิบัติตนเกี่ยวกับการป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงานก่อนและหลังกิจกรรมตามโปรแกรมสุขศึกษา	55
ตารางที่ 13	จำนวน ร้อยละ และระดับของความพึงพอใจต่อโปรแกรมสุขศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง	55

## สารบัญภาพ

	หน้า	
ภาพที่ 1	12 ทำนั้งทำงานและการใช้คอมพิวเตอร์ที่ถูกต้อง	14
ภาพที่ 2	12 ทำยี่ดกล้ามเนื้อระหว่างการทำงาน	15
ภาพที่ 3	โครงสร้างการบริหารสำนักวิทยบริการ	17
ภาพที่ 4	กรอบแนวคิดในการวิจัย	27
ภาพที่ 5	รูปแบบการวิจัย	28
ภาพที่ 6	ขั้นตอนการ คัดเข้า-คัดออก ของกลุ่มตัวอย่าง	32
ภาพที่ 7	แผนภูมिर่างกาย (Body Chart) แสดงจำนวน ร้อยละ ในบริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย ที่มีอาการผิดปกติของกลุ่มตัวอย่าง	47