

## ปัจจัยความเมื่อยล้าจากการทำงานของบริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร)

## Fatigue factors of KHAO C.P. (Kamphaeng Phet Rice Mill)

จตุพร พงษ์จักร<sup>1</sup>, นัฐพล จำปาเทศ<sup>2</sup>, บงภกร ไจแก้ว<sup>3</sup>

Jatuporn Pangjak, Nattapool Jampates, Bongpakorn Jaikaw

## บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยความเมื่อยล้าจากการทำงานของพนักงานบริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร) มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาอาการหรือความเมื่อยล้าจากการทำงานของพนักงานบริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร) เพื่อศึกษาปัจจัยด้านการทำงานของพนักงานบริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร) และเพื่อศึกษาปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานของพนักงานบริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร) ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานบริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร) จำนวน 60 คน กำหนดขนาดของกลุ่มประชากรตัวอย่าง จำนวน 60 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ การสร้างเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการแจกแบบสอบถามให้แก่พนักงานบริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร) การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จ SPSS ลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check-List) ใช้วิธีการหาความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) และแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ใช้วิธีการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

ผลการวิจัย พบว่า ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด ได้แก่ เพศชาย จำนวน 34 คน เพศหญิง จำนวน 26 คน ช่วงอายุที่มากที่สุด คือ 30-40 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส ตำแหน่งของผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด ได้แก่ พนักงานแผนกต่างๆ อายุการทำงานมากที่สุด ได้แก่ 7-9 ปี และส่วนใหญ่ ไม่มีโรคประจำตัว ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับอาการหรือความเมื่อยล้าจากการทำงานของพนักงานบริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัดฯ ในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย อันดับแรก คือ ข้อเท้าและเท้า รองลงมา คือ ข้อศอกและแขน และรู้สึกเจ็บหรือปวดหรือเมื่อย หรือไม่สบายตัว ขณะทำงาน ตามลำดับ อาการเจ็บหรือปวดหรือเมื่อย หรือไม่สบายตัว มากที่สุด ได้แก่ หลังจากทำงาน รองลงมา ได้แก่ ขณะทำงาน และเป็นประจำตามลำดับ ความบ่อยของการเกิดอาการเจ็บหรือปวดหรือเมื่อย หรือไม่สบายตัว มากที่สุด ได้แก่ เป็นช่วง ๆ รองลงมา ได้แก่ ทุกวัน และนาน ๆ ครั้ง ตามลำดับ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยด้านการทำงานของ

<sup>1</sup> อาจารย์, วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น

<sup>2</sup> อาจารย์, วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น

<sup>3</sup> นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น



พนักงานบริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัดฯ ในภาพรวมอยู่ในระดับใช้ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ อันดับแรก คือ นั่งทำงานโดยไม่ลุกไปไหนเลย รองลงมา คือ ยกและเคลื่อนย้ายวัตถุที่มีน้ำหนักมากกว่า 10 กิโลกรัม และทำงานโดยใช้มือเหนือศีรษะหรือใช้ข้อศอกเหนือหัวไหล่มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน ตามลำดับ และผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานของพนักงานบริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัดฯ ในภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ อันดับแรก คือ ระยะทางเดินไปห้องทำงานจากลานจอดรถไกลเกินไป รองลงมา คือ อากาศถ่ายเทภายในห้องทำงานน้อย และภาระงานที่ท่านได้รับมากเกินไป ตามลำดับ

**คำสำคัญ :** พฤติกรรม, ความเมื่อยล้า

**Abstract:**

Research on the Study of Fatigue Factors from the Work of C. Rice Company Employees P. Kamphaengphet Rice Mill Co., Ltd.). The objective is to study the symptoms or fatigue from the work of employees of C. Rice Company. P. Co., Ltd. (Kamphaeng Phet Rice Mill) to study the work factors of C. Rice Company employees P. Co., Ltd. (Kamphaeng Phet Rice Mill) and to study the environmental factors at work of employees of C. Rice Company P. Kamphaeng Phet Rice Mill Co., Ltd.). The population used in this study was employees of C. Rice Company Limited. P. Co., Ltd. (Kamphaeng Phet Rice Mill), 60 people, specifying the size of the sample population of 60 people. The tool used in this research is to create a questionnaire. (Questionnaire) data collection by distributing the questionnaire to employees of C. Rice Company P. Co., Ltd. (Kamphaeng Phet Rice Mill) This research analyzes statistical data by SPSS program. The characteristics are check-list, use frequency and percentage (Percentage), and questionnaire as Rating scale using Mean and Standard Deviation methods.

The results of the research showed that the most personal information was the respondents, consisting of 34 males and 26 females. The maximum age range was 30-40 years. Most of the respondents had marital status. The most were employees in different departments, the most working age was 7-9 years, and most of them had no underlying diseases. Results of data analysis about symptoms or fatigue from sesame Employees of the company's rice. P.P., Ltd., in general, is at a low level, the first is the ankles and feet, followed by the elbows and arms and feel pain or pain or ache or discomfort while working, respectively. Is the pain or pain or ache or not? The most comfortable was after working,

followed by while working and on a regular basis, according to the frequent occurrence of pain or pain or ache or discomfort. To include daily and once, respectively, the analysis of data concerning the operation of the company's rice. P.P., Ltd., in general, is at a level of yes, when considered individually, first sitting, working without getting up, followed by lifting and moving objects weighing more than 10 kilograms and working using hands above the head or Use the elbow above the shoulder more than 2 hours per day respectively and the results of the data analysis on the work environment factors of the rice company employees. P Co., Ltd., in the overall level, agreed when considering first by item, the distance to the office from the parking lot was too low, followed by the air shooting in the office and the workload you received a lot too respectively.

**Keywords :** Behavior, fatigue

## บทนำ

ความเมื่อยล้า เป็นอาการเหน็ดเหนื่อย รู้สึกอ่อนล้า หดแรงแรง หรือขาดพลังงาน เมื่อเกิดอาการขึ้นแล้วจะทำให้ตัวบุคคลนั้น ๆ สูญเสียสมาธิ ไม่มีแรงกระตุ้น และมีพลังงานในการกระทำสิ่งใด ๆ ลดน้อยลง รวมถึงอาจกระทบต่อสภาพอารมณ์และสุขภาพจิตของบุคคลนั้นได้ด้วย อาการล้าเป็นอาการอย่างหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นได้บ่อยในเวลาทำงาน เกิดขึ้นได้ทั้งงานที่ต้องใช้แรงงานหนัก เช่น งานยกของ งานดึงและดัน และงานเบาที่ต้องอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนาน ๆ หรือต้องทำงานเบาที่ซ้ำซาก เช่น การนั่งทำงานคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานเกิน 2 ชั่วโมง ต่อเนื่องขึ้นไปอาจทำให้เกิดการล้าขึ้นได้ที่กล้ามเนื้อคอ บ่า หลัง ข้อศอกและมือ ซึ่งอาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อได้ แต่อย่างไรก็ตาม การล้าไม่ใช่จะมีแต่โทษอย่างเดียว ยังเป็นสัญญาณเตือนที่บ่งบอกถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้นแก่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อีกด้วย ความเมื่อยล้าทั่วไปจากการทำงาน ได้แก่ อาการรู้สึกเหนื่อยอ่อน การตัดสินใจช้าลง การเรียงขั้นตอนการทำงานที่ผิดไป อาการปวดตาและไม่อยากทำงานต่อ เป็นต้น ซึ่งอาการล้าประเภทนี้เกิดเนื่องจาก ทำงานต่อเนื่อง ในแต่ละวันนานเกินไป การนอนหลับไม่เพียงพอ ความเครียดจากงานหรือครอบครัว การทำงานโดยไม่มีวันพักผ่อน อากาศที่ร้อนหรือเย็นเกินไป เสียงที่ดังเกินไป แสงที่ไม่พอเพียงหรือจ้าเกินไป การระบายอากาศที่ไม่เพียงพอ ดื่มน้ำไม่เพียงพอ มีไข้ มีความเจ็บป่วย

สำหรับบริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร) มีพนักงานที่ทำงานเป็นเวลานานๆ จากการนั่งทำงานลักษณะซ้ำ ๆ หรือทำงานกับคอมพิวเตอร์นาน ๆ การนั่งนาน ๆ โดยไม่ลุกขึ้นมาเปลี่ยนอิริยาบถนั้น อาจส่งผลให้เกิดความเมื่อยล้า และจากลักษณะการใช้ชีวิตการทำงานกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ก็ส่งผลต่อความ

เมื่อยล้าของกล้ามเนื้อต่าง ๆ ได้ ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมนำไปสู่ปัญหาการปวดเมื่อยและความเมื่อยล้าของร่างกายจากการทำงาน ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการทำงานของพนักงานบริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร) พร้อมทั้งศึกษาปัจจัยทางด้านกายศาสตร์ที่มีความสัมพันธ์กับกลุ่มอาการเมื่อยล้า เพื่อทราบแนวทางในการปรับปรุงสภาพการทำงานของพนักงานต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาอาการหรือความเมื่อยล้าจากการทำงานของพนักงานบริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัดฯ
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการทำงานของพนักงานบริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัดฯ
3. เพื่อศึกษาระดับความคิดเห็นด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานของพนักงานบริษัท ข้าว ซี.พี. จำกัดฯ

### ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านพื้นที่ พื้นที่การศึกษาบริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร) 99/1 ม.5 ต.วังบัว อ.คลองขลุง จ.กำแพงเพชร

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา การศึกษาปัจจัยความเมื่อยล้าจากการทำงานของพนักงานบริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร)

3. ขอบเขตด้านประชากร พนักงานบริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร) จำนวน 60 คน

4. ขอบเขตระยะเวลาการศึกษา ระยะเวลาที่ทำการศึกษา เดือน พฤศจิกายน 2562 - กุมภาพันธ์ 2563

5. ขอบเขตด้านตัวแปรในการศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านการทำงาน ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน

ตัวแปรตาม คือ ความเมื่อยล้าจากการทำงานของพนักงานบริษัทข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร)

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ พนักงานของบริษัทข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร)

- พนักงานออฟฟิศ จำนวน 26 ท่าน

- พนักงาน แผนกต่าง ๆ จำนวน 34 ท่าน

รวม 60 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พนักงานออฟฟิศและพนักงานแผนกต่างๆ ของบริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดลักษณะของเครื่องมือในการวิจัย และสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

1. ลักษณะเครื่องมือในการวิจัย เป็นแบบสอบถามซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check-List) มีจำนวน 6 ข้อ

ตอนที่ 2 อาการหรือความเมื่อยล้าจากการทำงาน ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check-List) 3 ข้อ และแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 1 ข้อ ซึ่งมีเกณฑ์ในการกำหนดค่าน้ำหนักของการประเมินเป็น 4 ระดับ ดังนี้

<u>ระดับความรู้สึก</u>	<u>ค่าน้ำหนักคะแนนของตัวเลือกตอบ</u>
ไม่เคย	กำหนดให้มีความเท่ากับ 1 คะแนน
น้อย	กำหนดให้มีความเท่ากับ 2 คะแนน
ปานกลาง	กำหนดให้มีความเท่ากับ 3 คะแนน
มาก	กำหนดให้มีความเท่ากับ 4 คะแนน

เกณฑ์การแปลความหมายเพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ยค่าความรู้สึก กำหนดเป็นช่วงคะแนนดังต่อไปนี้

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.59	แปลความว่า ไม่เคย
คะแนนเฉลี่ย 2.00-2.59	แปลความว่า น้อย
คะแนนเฉลี่ย 3.00-3.59	แปลความว่า ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 4.00	แปลความว่า มาก

ตอนที่ 3 ปัจจัยด้านการทำงาน ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มีจำนวน 11 ข้อ ซึ่งมีเกณฑ์ในการกำหนดค่าน้ำหนักของการประเมินเป็น 2 ระดับตามได้ดังนี้

<u>ระดับค่าการปฏิบัติ</u>	<u>ค่าน้ำหนักคะแนนของตัวเลือกตอบ</u>
ใช่	กำหนดให้มีความเท่ากับ 1 คะแนน
ไม่ใช่	กำหนดให้มีความเท่ากับ 2 คะแนน

ตอนที่ 4 ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ประเมินค่ามีจำนวน 9 ข้อ ซึ่งมีเกณฑ์ในการกำหนดค่าน้ำหนักของการประเมินเป็น 5 ระดับ ดังนี้

<u>ระดับความคิดเห็น</u>	<u>ค่าน้ำหนักคะแนนของตัวเลือกตอบ</u>
ไม่เห็นด้วย	กำหนดให้มีความเท่ากับ 1 คะแนน
ไม่เคยเห็นด้วย	กำหนดให้มีความเท่ากับ 2 คะแนน
รู้สึกเฉยๆ	กำหนดให้มีความเท่ากับ 3 คะแนน



8. ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามผลจากการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามก่อนนำไปใช้จริง

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำการติดต่อพนักงานที่สนใจจะทำการเก็บข้อมูลแบบสอบถาม ซึ่งเป็นพนักงานที่มีความรู้ความเข้าใจในการทำวิจัยเป็นอย่างดี
2. ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลโดยการแบ่ง และกระจายตามออฟฟิศและแผนก ในการเก็บแบบสอบถามให้ครอบคลุมทั่วโรงงาน
3. นำแบบสอบถามที่ได้มาทำการตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของแบบสอบถาม และนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ต่อไป

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จ SPSS โดยได้ค่าข้อมูลจากแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมได้มาเปลี่ยนเป็นรหัสตัวเลข (Code) แล้วบันทึกลงในโปรแกรม เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติตามลำดับ 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การคำนวณหาข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามจากแบบสอบถามตอนที่ 1 ที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check-List) ใช้วิธีการหาความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)
2. การคำนวณหาข้อมูลของอาการหรือความเมื่อยล้าจากการทำงานจากแบบสอบถามตอนที่ 2 ที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check-List) ใช้วิธีการหาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) และแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ใช้วิธีการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
3. การคำนวณหาปัจจัยด้านการทำงานของพนักงาน บริษัทข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร) จากแบบสอบถามที่ 3 ที่มีลักษณะแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ใช้วิธีการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
4. การคำนวณหาปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงาน จากแบบสอบถามที่ 4 ที่มีลักษณะแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ใช้วิธีการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)

## ผลการวิจัย

### 1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล

ผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด ได้แก่ เพศชาย จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 56.66 เพศหญิง จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 43.33 อายุ 30-40 ปี จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 49.10 รองลงมา ได้แก่ อายุ 40-50 ปี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 อายุ 50-60 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 12.72 และ อายุ 20-30 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 ตามลำดับ มีสถานภาพสมรส จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 65.46 รองลงมา ได้แก่ สถานภาพโสด จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 36.66 และน้อยที่สุด ได้แก่ สถานภาพหม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.63 ตำแหน่งของผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด ได้แก่ พนักงานแผนกต่าง ๆ จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 65.00 รองลงมา ได้แก่ พนักงานออฟฟิศ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00 อายุการทำงานของผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด ได้แก่ 7-9 ปี จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 52.73 รองลงมา ได้แก่ 4-6 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 32.73 10 ปีขึ้นไป จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 16.66 น้อยกว่า 1 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.63 และ 1-3 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.81 ตามลำดับ และส่วนใหญ่ ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 94.55 และมีโรคประจำตัว จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33

### 2. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับอาการหรือความเมื่อยล้าจากการทำงานของพนักงานบริษัท

#### ข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร)

ข้อมูลเกี่ยวกับอาการหรือความเมื่อยล้าจากการทำงานของพนักงาน บริษัทข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร) ในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย อันดับแรก คือ ข้อเท้าและเท้า อยู่ในระดับน้อย รองลงมา คือ ข้อศอกและแขน อยู่ในระดับน้อย และรู้สึกเจ็บหรือปวดหรือเมื่อย หรือไม่สบายตัว ขณะทำงาน และปวดหัว หรือ เกรียด อยู่ในระดับน้อย ตามลำดับอาการเจ็บหรือปวดหรือเมื่อย หรือไม่สบายตัว มากที่สุด ได้แก่ หลังจากทำงาน จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 70.0 รองลงมา ได้แก่ ขณะทำงาน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 24.0 และเป็นประจำ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 6.0 ตามลำดับ ความบ่อยของการเกิดอาการเจ็บหรือปวดหรือเมื่อย หรือไม่สบายตัว มากที่สุด ได้แก่ เป็นช่วง ๆ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 54.0 รองลงมา ได้แก่ ทุกวัน จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 26.0 และ นาน ๆ ครั้ง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 ตามลำดับ

### 3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยด้านการทำงานของพนักงาน บริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร)

ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยด้านการทำงานของพนักงาน บริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร) ในภาพรวมอยู่ในระดับใช่ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย อันดับแรก คือ นั่งทำงานโดยไม่ลุกไปไหนเลย อยู่ในระดับใช่ รองลงมา คือ ยกและเคลื่อนย้ายวัตถุที่มีน้ำหนักมากกว่า 10 กิโลกรัม อยู่ในระดับใช่ และทำงานโดยใช้มือเหนือศีรษะหรือใช้ข้อศอกเหนือหัวไหล่มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน อยู่ในระดับใช่ ตามลำดับ

### 4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานของพนักงาน บริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร)

ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานของพนักงาน บริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร) ในภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย อันดับแรก คือ ระยะเวลาเดินไปห้องทำงานจากลานจอดรถไกลเกินไป อยู่ในระดับเห็นด้วย รองลงมา คือ อากาศถ่ายเทภายในห้องทำงานน้อย อยู่ในระดับเห็นด้วย และภาระงานที่ท่านได้รับมากเกินไปอยู่ในระดับเห็นด้วย ตามลำดับ

### อภิปรายผล

จากผลการศึกษาปัจจัยความเมื่อยล้าจากการทำงานของพนักงาน บริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร) โดยการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ในกรณีที่ทราบจำนวนประชากร กลุ่มตัวอย่าง คือ 60 ราย ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ผลการวิจัยและนำเสนอผลการวิเคราะห์ 4 ส่วน ได้แก่ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับอาการหรือความเมื่อยล้าจากการทำงานของพนักงาน บริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงด้านการทำงานของพนักงาน บริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร) และผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานของพนักงาน บริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร)

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

1. ควรจัดให้มีการอบรมเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและกระดูก
2. ควรจัดอบรมเกี่ยวกับการจัดสถานีงานที่เหมาะสมต่อเพื่อป้องกันการทำงานในท่าทางที่ไม่เหมาะสม
3. ผู้บริหารควรจัดสถานีงานและสภาพแวดล้อมในการทำงานให้เหมาะสมแก่การปฏิบัติงาน



### กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเล่มนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี จากพนักงานบริษัท ข้าว ซี.พี.จำกัด (โรงสีข้าวกำแพงเพชร) ที่ช่วยในการตอบแบบสอบถามทุกท่าน ผู้วิจัยขอขอบคุณ พี่ ๆ เพื่อน ๆ ทุกท่าน รวมถึงทุกท่านที่สละเวลา อันมีค่าของท่านมาช่วยในการตอบแบบสอบถาม ขอขอบพระคุณครอบครัวที่เป็นกำลังใจอันมีค่าให้เสมอ เป็นเสมือนแรงผลักดันให้การศึกษาในครั้งนี้สำเร็จลุล่วง

สุดท้ายนี้ หากงานวิจัยชิ้นนี้ มีสิ่งใดที่น่าจะเป็นประโยชน์กับผู้ศึกษา ผู้วิจัยขอมอบความดีให้กับผู้มีส่วนร่วมในการทำงานวิจัยเล่มนี้ทุกท่าน และหากมีข้อผิดพลาดประการใด ทางผู้วิจัยขอน้อมรับคำติไว้แต่เพียงผู้เดียว และขออภัยมา ณ ที่นี้

### เอกสารอ้างอิง

- \_\_\_\_\_. (2542). ความหมายของการยศาสตร์. สืบค้นจาก : <http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book.php?book=32&chap=7&page=t32-7-infodetail01.html>.
- \_\_\_\_\_. (2556). ประโยชน์ของการยศาสตร์. สืบค้นจาก : <http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=32&chap=7&page=t32-7-infodetail03.html>.
- \_\_\_\_\_. (2556). สาเหตุของการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ. สืบค้นจาก : <https://biokramnuea.wordpress.com>.
- จันทราวรรณ จันตรา. (2559). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความถี่ของผู้ประกอบอาชีพเสริมสวยในเขตเทศบาลเมืองแสนสุข จ.ชลบุรี. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาสุขศาสตร์อุตสาหกรรมและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). การล้าหรืออาการเมื่อยล้า. สืบค้นจาก: <https://www.thaihealth.or.th/Content/42014.html>.
- \_\_\_\_\_. (2551). อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและกระดูกแต่ละสาเหตุมีลักษณะอย่างไร. สืบค้นจาก: <http://haamor.com/th.com>.