

# ปัจจัยที่ส่งผลให้พนักงานออฟฟิศทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน และเป็นโรคคอมพิวเตอร์ซินโดรม

ธันยวงศ์ เศรษฐ์พิทักษ์

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาถึงปัจจัยภายในองค์กรที่ส่งผลต่อการทำงานติดต่อกันเป็นเวลานานและเกิดโรคคอมพิวเตอร์ซินโดรมในกลุ่มพนักงานออฟฟิศที่ทำงานในพื้นที่กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษาถึงแนวโน้มของจำนวนพนักงานออฟฟิศที่ทำงานในพื้นที่กรุงเทพมหานครที่มีอาการโรคคอมพิวเตอร์ซินโดรม
3. เพื่อศึกษาถึงแนวทางการรักษา การดูแลตนเองของพนักงานออฟฟิศที่ทำงานในพื้นที่กรุงเทพมหานครเมื่อเกิดอาการโรคคอมพิวเตอร์ซินโดรม

## วิธีการวิจัย

### ★ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

บุคลากรพนักงานออฟฟิศที่ทำงานในพื้นที่กรุงเทพมหานคร จำนวน 418 คน

### ★ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

### ★ การวิเคราะห์ข้อมูล

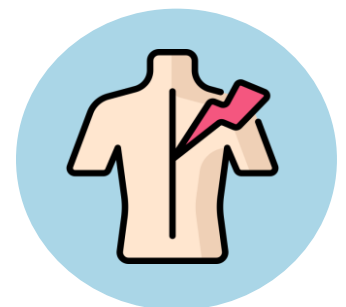
ค่าอัตราส่วน ค่ามัธยฐาน ค่าฐานนิยม และค่าร้อยละ

## ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

### ★ ข้อมูลทั่วไป ★

ส่วนใหญ่ เป็นโรคคอมพิวเตอร์ซินโดรมจากการทำงาน ร้อยละ 98.6  
มีระยะเวลาใช้คอมพิวเตอร์สูงสุดติดต่อกันต่อวัน ประมาณ 7 - 9 ชั่วโมง/วัน  
มีอาการ 4 ระดับ คือ

- ไม่มีอาการเจ็บป่วยเลย ร้อยละ 1.4
- รู้สึกเจ็บป่วยเล็กน้อย สามารถทนได้เมื่อทำงานจึงรู้สึกปวด ร้อยละ 33.7
- รู้สึกเจ็บป่วยปานกลาง ปวดขณะทำงานและพักจากการทำงาน ร้อยละ 51.2
- รู้สึกเจ็บป่วยมาก ปวดจนไม่สามารถทำงานได้เลย ร้อยละ 13.7



# ผลการวิจัยและการอภิปรายผล (ต่อ)

## ★ การทดสอบความสัมพันธ์ที่ส่งผลต่อการเกิดโรคคอมพิวเตอร์ซินโดรม ★

- การเรียกร้องด้านผลการปฏิบัติงาน มีความสัมพันธ์เชิงบวก เนื่องจากความคาดหวัง ความสมดุลระหว่างระดับปริมาณงานและเป้าหมายเวลากำหนดไม่สัมพันธ์กัน ส่งผลให้เกิดแรงกดดันในการปฏิบัติงานอย่างหนักและใช้ชั่วโมงการทำงานที่มากเกินไป เพื่อเร่งสร้างผลการปฏิบัติงานให้ได้ตามเป้าหมายที่กำหนด
- การยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน มีความสัมพันธ์เชิงบวก เนื่องจากพนักงานมักกังวลถึงภาพลักษณ์ของตนเองในสายตาเพื่อนร่วมงาน จึงทุ่มเทให้กับการปฏิบัติงานมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น เพื่อให้เพื่อนร่วมงานเกิดการยอมรับในตัวเอง
- บทลงโทษจากความผิดพลาดในการทำงาน มีความสัมพันธ์เชิงบวก เนื่องจากพนักงานมักกังวลถึงภาพลักษณ์ของตนเองในสายตาเพื่อนร่วมงาน จึงทุ่มเทให้กับการปฏิบัติงานมากเกินไปจนความจำเป็น เพื่อให้เพื่อนร่วมงานเกิดการยอมรับในตัวเอง
- อำนาจและความสามารถในการควบคุมงาน มีความสัมพันธ์เชิงบวก เนื่องจากพนักงานที่มีอำนาจและความสามารถในการควบคุมงานมาก ย่อมมีแนวโน้มในการวางแผน และควบคุมการปฏิบัติงานให้เป็นไปในทิศทางที่ตนเองต้องการได้
- ความสามารถในการปฏิบัติงานของตนเอง มีความสัมพันธ์เชิงลบ เนื่องจากพนักงานที่มีความสามารถในการปฏิบัติงานของตนเองต่ำ มักจะรู้สึกว่าคุณสมบัติของตนเองไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องทุ่มเทพลังงานอย่างสูง ส่งผลให้เกิดความกดดันและตกอยู่ในสภาวะความเครียดอย่างสูง
- บรรยากาศการทำงานหนักในองค์กร มีความสัมพันธ์เชิงบวก เนื่องจากองค์กรมีการผูกแรงจูงใจทั้งภายในและภายนอก เพื่อจูงใจให้ปฏิบัติงานอย่างหนัก โดยไม่ได้รู้สึกเกิดความพึงพอใจในการปฏิบัติงานอย่างแท้จริง ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน

## แนวทางการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

- ด้านการประเมินผลการปฏิบัติงาน ควรมีการกำหนดตัวชี้วัดการปฏิบัติงาน (KPI) ที่มีความท้าทาย แต่ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงภายในระยะเวลาที่กำหนด มีการกำหนดความรับผิดชอบ เพื่อสร้างความชัดเจนและผลลัพธ์ของงานที่มีประสิทธิภาพ
- ด้านการพัฒนาบุคลากร ควรให้ความสำคัญในการพัฒนาบุคลากร โดยเพิ่มพูนทักษะของพนักงาน กระตุ้นให้พนักงานเกิดความมั่นใจ นำความสามารถของตนเองออกมาใช้ได้อย่างเต็มศักยภาพอยู่เสมอ
- ด้านกระบวนการตัดสินใจ ควรนำระบบเทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามาใช้ เพื่อปรับปรุงกระบวนการขั้นตอนการทำงาน การให้คำปรึกษาที่รวดเร็ว และการประสานงานที่คล่องตัว
- ด้านการออกแบบงานและการยศาสตร์ภายในองค์กร ควรมีการนำอุปกรณ์การยศาสตร์เข้ามาใช้ เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยจากการทำงาน หรือโรคคอมพิวเตอร์ซินโดรม รวมถึงควรมุ่งเน้นศึกษาเพื่อให้เข้าใจถึงสาเหตุที่แท้จริงของสภาพแวดล้อมการทำงานภายในองค์กรที่ส่งผลต่อการเกิดโรคคอมพิวเตอร์ซินโดรม เพื่อออกแบบงานให้มีความเหมาะสม



QR Code  
งานวิจัยฉบับเต็ม