ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรมของผู้ใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงาน: องค์การบริหารส่วนจังหวัดแห่งหนึ่งในภาคใต้

PREDICTING FACTORS OF PREVENTIVE BEHAVIORS FOR COMPUTER SYNDROME AMONG COMPUTER USERS IN WORKING: ONE OF SOUTHERN PROVINCIAL ADMINISTRATIVE ORGANIZATION

ทรงฤทธิ์ ทองมีขวัญ และคณะ*

Trongrit Thongmeekhaun, et al.

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อหาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรมของผู้ใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงาน กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดแห่งหนึ่งในภาคใต้ จำนวน 140 คน คัดเลือกด้วยการสุ่มอย่างง่ายแบบจับสลากไม่คืนที่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรม ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ได้ค่า CVI .80 ขึ้นไป วิเคราะห์ค่าความเที่ยงแบบสอบถามความรู้ การได้รับการสนับสนุนอุปกรณ์ที่เหมาะสม และนโยบายของหน่วยงาน ด้วยสูตร KR-20 ได้ค่า .61, .56 และ .55 ตามลำดับ แบบสอบถามทัศนคติความปลอดภัยในการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการป้องกันการเกิดกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรม ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่า .80, .78 และ .88 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบทีละขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยนำ ได้แก่ ระยะเวลาการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ต่อวัน และระยะเวลาการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนอุปกรณ์ที่เหมาะสม และปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับคำชมเชย/คำเตือนจากผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงาน สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรมของผู้ใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ได้ร้อยละ 36.80 ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า หน่วยงาน

* อาจารย์พยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สงขลา e-Mail: trongrit2514@gmail.com

จะต้องสนับสนุนอุปกรณ์ที่เหมาะสมให้บุคลากรที่ใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงาน กำหนดระยะเวลาการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ทั้งต่อวันและต่อสัปดาห์ ตลอดจนให้ผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงานชมเชยหรือตักเตือน จะทำให้บุคลากรมีพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรมที่ดี

คำสำคัญ: ปัจจัยนำ, ปัจจัยเอื้อ, ปัจจัยเสริม, พฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรม, กลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรม

ABSTRACT

This research aimed to determine risk factors in preventive behaviors for computer syndrome among computer users primarily for work. The samples were 140 staff of one provincial administrative organization in southern Thailand which selected by simple sampling without replacement. The questionnaires were used as research instruments including predisposing factors, enabling factors, reinforcing factors and preventive behaviors for computer syndrome. The data was validated by a panel of 3 experts. The yielding value of CVI above .80. KR-20 was used to analyze reliability of knowledge questionnaire, appropriate device support and organization policy for preventing computer syndrome, yielding value of .61, .56, and .55 respectively. Cronbach's alpha Coefficient was used to test for questionnaire reliability of attitude toward safety of computer operation, social support, and preventive behaviors for computer syndrome, yielding value of .80, .78, and .88 respectively. Data were analyzed by descriptive statistics and stepwise multiple regression.

Predisposing factors including duration of daily computer operation, duration of weekly computer operation, enabling factors including appropriate device support and reinforcing factors including compliment and reminder from superiors/co-workers could significantly predict preventive behaviors for computer syndrome. The findings indicate that organization must provide appropriate device support for computer users in working, set duration of both daily and weekly computer operation as well as encourage superiors or co-workers to give a compliment or reminder to staff for better predict preventive behaviors for computer syndrome.

Keywords: predisposing factors, enabling factors, reinforcing factors, preventive behaviors for computer syndrome, computer syndrome.

บทนำ

การสำรวจข้อมูลการใช้คอมพิวเตอร์เมื่อปี พ.ศ. 2558 พบมีผู้ใช้งานคอมพิวเตอร์ถึง 21,842,291 คน โดยกลุ่มวัยทำงานซึ่งมีอายุระหว่าง 20-60 ปี มีการใช้งานมากที่สุด จำนวน 11,765,933 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, ออนไลน์, 2559) แม้การใช้คอมพิวเตอร์จะมีประโยชน์มากมาย แต่อาจมีโทษหรือผลเสียต่อผู้ใช้งานได้เช่นกัน โดยเฉพาะการใช้คอมพิวเตอร์ในสำนักงาน ซึ่งส่วนใหญ่มีการใช้งานคอมพิวเตอร์มากกว่าวันละ 6 ชั่วโมง ยิ่งหากอุปกรณ์เครื่องมือ และท่าทางการทำงานไม่เหมาะสม รวมถึงมีพฤติกรรมการทำงานที่ไม่ปลอดภัย จะส่งผลให้เกิดโรคจากการใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงานที่เรียกว่า กลุ่มอาการ “คอมพิวเตอร์ซินโดรม” หรือ “โรคซีเอส” ซึ่งมีอาการ เช่น ตาเมื่อยล้า ตาแห้ง แสบตา ตาสู้แสงไม่ได้ ตาพร่ามัว ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยบ่า ไหล่ คอ ปวดหลัง เป็นต้น บางคนอาการอาจเล็กน้อย เมื่อพักการใช้คอมพิวเตอร์สักครู่ก็หายไป แต่บางคนอาจต้องเว้นการใช้เป็นวันจึงจะหาย หรืออาจต้องใช้ยาระงับอาการ (บุษป์รัตน์ การะโชติ, 2559) สอดคล้องกับการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์และอำนาจในการทำนายของการรับรู้ความเสี่ยงอันตรายที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรมของบุคลากรสายสนับสนุน (ทรงฤทธิ์ ทองมีขวัญ และคณะ, 2561) พบว่าบุคลากรเกิดอาการเกี่ยวกับดวงตาและการมองเห็น ร้อยละ 24.90 โดยเกิดอาการปวดตามากที่สุด (ร้อยละ 39.05) และเกิดอาการเกี่ยวกับกระดูกและกล้ามเนื้อ ร้อยละ 86.40 โดยเกิดอาการปวดท้ายทอย/คอมากที่สุด (ร้อยละ 77.50)

กลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรมไม่ได้จัดอยู่ในประเภทงานที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพและความปลอดภัยของลูกจ้างตามที่กำหนดไว้ในกฎกระทรวง แต่การเกิดปัญหาสุขภาพดังกล่าวย่อมไม่เป็นผลดีกับผู้ปฏิบัติงาน โดยเฉพาะเมื่อรัฐบาลได้กำหนดยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัยของประเทศไทย โดยส่งเสริมและผลักดันด้านความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน เพื่อนำมาสู่ความปลอดภัยและคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติงานในระยะยาวต่อไป การป้องกันและแก้ไขกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรมจึงเป็นสิ่งสำคัญ ประกอบด้วย 1) การปรับวิธีปฏิบัติในการปฏิบัติงาน 2) การจัดสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงาน 3) การใช้อุปกรณ์ป้องกันหรือลดอันตราย และ 4) การปรับพฤติกรรมการป้องกันอื่น ๆ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ออนไลน์, 2559) ทั้งนี้การปฏิบัติตามแนวทางดังกล่าวขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในและภายนอก (Green & Kreuter, 2005) ได้แก่

1. ปัจจัยนำ ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานของบุคคลและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น เช่น อายุ เพศ การศึกษา ประสบการณ์การทำงาน/การบาดเจ็บ ความรู้ ทัศนคติ เป็นต้น ดังที่ อมรรัตน์ หมื่นจิตน้อย (2558) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลในการทำงานและพฤติกรรมความปลอดภัยของพนักงานที่ปฏิบัติงานในนิคมอุตสาหกรรม

อมตะนคร พบว่าประสบการณ์ในการได้รับผลจากอุบัติเหตุและการพบเห็นอุบัติเหตุในการทำงานมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมความปลอดภัยของพนักงาน

2. ปัจจัยเอื้อ เป็นทรัพยากรที่เอื้อให้บุคคลแสดงพฤติกรรมได้ง่ายขึ้น เช่น เครื่องมือ สถานที่ นโยบาย การให้ความรู้ เป็นต้น ดังที่ ณัชชา เจริญรุ่งเรือง (2551) ได้ศึกษาพฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุจากการทำงานของคนงานในโรงงานผลิตเม็ดพลาสติกแห่งหนึ่ง พบว่าการให้ความรู้เกี่ยวกับอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับการป้องกันอุบัติเหตุจากการทำงาน

3. ปัจจัยเสริม เป็นปัจจัยที่สนับสนุนหรือส่งเสริมการแสดงพฤติกรรมให้เกิดขึ้น เช่น รางวัล คำชมเชย เป็นต้น ดังที่ นพรัตน์ เที่ยงคำดี (2556) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุจากการทำงานของพนักงานเก็บขยะ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุจากการทำงาน

องค์การบริหารส่วนจังหวัด เป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ตั้งขึ้นเพื่อบริการสาธารณประโยชน์ในเขตจังหวัด ตลอดทั้งให้การช่วยเหลือพัฒนางานของเทศบาลและองค์การบริหารส่วนตำบล มีบุคลากรที่ใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงานอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ และใช้งานอย่างน้อย 2 ชั่วโมงต่อวัน จำนวน 220 คน เพื่อสนับสนุนการทำงานต่าง ๆ เช่น พิมพ์เอกสาร ประมวลผล การติดต่อสื่อสาร การบริหารจัดการ เป็นต้น จากการสอบถามเกี่ยวกับกลุ่มอาการที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ปฏิบัติงานพบว่า บุคลากรมีอาการปวดคอ ปวดไหล่ ปวดศีรษะ น้ำตาไหล ตาพร่ามัว เป็นต้น โดยส่วนใหญ่ไม่ทราบว่าเกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ บางส่วนทราบแต่ไม่รู้จะป้องกันหรือแก้ไขอย่างไร หรือทราบว่าต้องทำอย่างไร แต่ด้วยข้อจำกัดหลาย ๆ อย่างจึงไม่สามารถปฏิบัติตามแนวทางที่เหมาะสมได้ และเมื่อสอบถามผู้ที่มีหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพของหน่วยงานพบว่า ยังไม่ได้ดำเนินการใด ๆ ในประเด็นนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรม เพื่อนำเสนอข้อมูลต่อผู้บริหารและผู้รับผิดชอบของหน่วยงานในการดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหา ซึ่งจะเป็นผลดีต่อผู้ปฏิบัติงานและองค์กรนั้น ๆ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรมของผู้ใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงาน

สมมติฐานของการวิจัย

ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรมของผู้ใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงาน

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยหาความสัมพันธ์เชิงทำนาย เพื่อหาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรมของผู้ใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงาน: องค์การบริหารส่วนจังหวัดแห่งหนึ่งในภาคใต้ ตามแนวคิด Precede-Proceed (Green & Kreuter, 2005) โดยตัวแปรประกอบด้วย

ตัวแปรต้น คือ 1) ปัจจัยนำ ได้แก่ อายุ การศึกษา ระยะเวลาการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ การเกิดกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรม ความรู้เกี่ยวกับกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรม และทัศนคติเกี่ยวกับความปลอดภัยในการปฏิบัติงานกับคอมพิวเตอร์ 2) ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสาร การได้รับการอบรม การได้รับการสนับสนุนอุปกรณ์ที่เหมาะสม และนโยบายของหน่วยงาน และ 3) ปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับคำชมเชย/คำเตือนจากผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงาน

ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์วิชันซินโดรมของบุคคลนั้น ๆ ได้แก่ 1) วิธีปฏิบัติในการปฏิบัติงาน 2) การจัดสิ่งแวดล้อมในการปฏิบัติงาน 3) การใช้อุปกรณ์ป้องกันหรือลดอันตราย และ 4) พฤติกรรมการป้องกันอื่น ๆ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ออนไลน์, 2559)

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เป็นบุคลากรที่ปฏิบัติงานในสำนักงานองค์การบริหารส่วนจังหวัดแห่งหนึ่งในภาคใต้ ที่ใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงานอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน วันละไม่น้อยกว่า 2 ชั่วโมง จำนวน 220 คน กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 140 คน กำหนดขนาดโดยใช้ตารางของเครซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) ที่ระดับความคลาดเคลื่อน .05 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลากแบบไม่คืนที่

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วยข้อมูล 4 ส่วน ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรม ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ได้ค่า CVI .80 ขึ้นไป วิเคราะห์ค่าความเที่ยงปัจจัยด้านความรู้ การได้รับการสนับสนุนอุปกรณ์ และนโยบายของหน่วยงาน ด้วยสูตร KR-20 ได้ค่า .61, .56 และ .55 ตามลำดับ ส่วนปัจจัยด้านทัศนคติด้านความปลอดภัย การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการป้องกันการเกิดกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรม ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่า .80, .78 และ .88 ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม และพฤติกรรมการป้องกันการเกิดกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรม ด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. วิเคราะห์ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรมของผู้ใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงาน ด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบทีละขั้นตอน (stepwise multiple regression analysis)

ผลการวิจัย

1. ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 75.00 อายุ 31-40 ปี ร้อยละ 45.71 ศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 70.00 ปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ 5-10 ปี ร้อยละ 32.14 ใช้คอมพิวเตอร์ 4-5 วัน/สัปดาห์ ร้อยละ 73.57 ใช้ปฏิบัติงาน 4-5 ชั่วโมง/วัน ร้อยละ 31.43 ใช้เพื่อพิมพ์งาน ร้อยละ 95.70 และเกิดกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรม ร้อยละ 88.57 ส่วนการอบรมเกี่ยวกับกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรม ส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับ ร้อยละ 84.29 และเคยได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรม ร้อยละ 61.43

2. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ข้อมูลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ที่ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรมของกลุ่มตัวอย่าง มีดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ที่ร่วมกันทำนายพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรมของกลุ่มตัวอย่าง (n=140)

ตัวแปร	B	SE	Beta	t	p-value
ค่าคงที่	1.874	.165		11.372	<.001
การได้รับการสนับสนุนอุปกรณ์ที่เหมาะสม	.099	.018	.394	5.552	<.001
การได้รับชมเชย/คำเตือนจากผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงาน	.043	.010	.295	4.192	<.001
ระยะเวลาการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ต่อวัน	-.048	.013	-.280	-3.591	<.001
ระยะเวลาการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์	.070	.032	.172	2.202	.029
R=.607, R^2 = .368, adj.R^2 = .349, df = 1, 133, f =19.400, SE_{est} = .336, p-value = .000					

จากตารางที่ 1 พบว่า ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรมของกลุ่มตัวอย่างได้มากที่สุดคือ การได้รับการสนับสนุนอุปกรณ์ที่เหมาะสม รองลงมาคือ การได้รับชมเชย/คำเตือนจากผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงาน ระยะเวลาการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ต่อวัน และระยะเวลาการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ โดยทั้ง 4 ตัวแปรสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรมของกลุ่มตัวอย่างได้ร้อยละ 36.80 และมีความคลาดเคลื่อนมาตรฐานในการทำนาย .336 สามารถเขียนสมการถดถอยได้ดังนี้

สมการในรูปคะแนนมาตรฐาน: พฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรม

$= .394_{\text{(การได้รับการสนับสนุนอุปกรณ์ที่เหมาะสม)}} + .295_{\text{(การได้รับชมเชย/คำเตือนจากผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงาน)}}$

$-.028_{\text{(เวลาการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ต่อวัน)}} + .172_{\text{(เวลาการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์)}}$

จากสมการดังกล่าวอธิบายได้ว่า พฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรมของกลุ่มตัวอย่าง สามารถทำนายได้ด้วยตัวแปรการได้รับการสนับสนุนอุปกรณ์ที่เหมาะสม การได้รับคำชมเชย/คำเตือนจากผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงาน ระยะเวลาการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ต่อวัน และระยะเวลาการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ โดยทั้ง 4 ตัวแปร สามารถร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 36.80

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรมของกลุ่มตัวอย่างได้ สอดคล้องตามทฤษฎี Precede-Proceed ที่ว่า พฤติกรรมมีสาเหตุมาจากสหปัจจัย (multiple factor) โดยปัจจัยนำก่อให้เกิดแรงจูงใจในการกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น ปัจจัยเอื้อเป็นทรัพยากรที่เอื้อให้บุคคลแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ได้ง่ายขึ้น และปัจจัยเสริมเป็นปัจจัยที่แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมเกิดขึ้นได้และคงอยู่ต่อไปหากได้รับการสนับสนุนหรือส่งเสริม (Green & Kreuter, 2005) โดยอธิบายแต่ละปัจจัยได้ดังนี้

1. การได้รับการสนับสนุนอุปกรณ์ที่เหมาะสม อุปกรณ์ในการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ จอภาพ เมาส์ แผ่นหรือแว่นตากรองแสง เป็นต้น เป็นความเหมาะสมทางการยศาสตร์ที่อุปกรณ์การปฏิบัติงานกับสรีระทางร่างกายผู้ปฏิบัติงานต้องมีขนาดที่สัมพันธ์กัน หากไม่เหมาะสมจะเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติงานปฏิบัติพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ทำให้เกิดผลกระทบจนเกิดกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรมได้ (บุษป์รัตน์ การะโชติ, 2559) สอดคล้องกับการวิจัยเรื่อง ความเมื่อยล้าจากการนั่งทำงานของพนักงานเย็บในอุตสาหกรรมเครื่องนุ่งห่ม (ธยา ภิรมย์ และพันธ์ยศ วรเชฐวราวัตร, 2555) ที่พบว่า สาเหตุจากความสูงของโต๊ะ จักร และเก้าอี้ ที่ใช้ในการนั่งทำงานมีความสูงไม่เหมาะสมกับพนักงาน ทำให้ต้องก้มและโน้มตัวไปข้างหน้ามาก ส่งผลให้พนักงานเกิดความเจ็บป่วยในการทำงาน

2. การได้รับคำชมเชย/คำเตือนจากผู้บังคับบัญชา โดยเฉพาะจากผู้บังคับบัญชาซึ่งเป็นผู้ที่มีอำนาจหน้าที่และความรับผิดชอบโดยตรงต่อการทำงาน เป็นโอกาสอันดีที่ช่วยผลักดันให้บุคคลมีพฤติกรรมที่ปลอดภัยในการทำงาน (Geller, 2000) สอดคล้องกับการวิจัยเรื่อง การรับรู้ความเสี่ยงและพฤติกรรมการป้องกันและควบคุมความเสี่ยงจากการทำงานของบุคลากรแผนกซักฟอกโรงพยาบาลชุมชน (สุวรรณดา สงธนู, อาภรณ์ทิพย์ บัวเพ็ชร์ และปุญญพัฒน์ ไชยเมล์, 2558) ที่พบว่าการได้รับคำแนะนำจากผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน สามารถทำนายพฤติกรรมการป้องกันและควบคุมความเสี่ยงจากการทำงานได้ดีที่สุด

3. ระยะเวลาการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ต่อวัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (ร้อยละ 80.71) ต้องปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์หลายชั่วโมงในแต่ละวัน (4 ชั่วโมงขึ้นไป/วัน) แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างมีภาระงานที่ต้องดำเนินการให้แล้วเสร็จจำนวนมาก ต้องเร่งรีบในการปฏิบัติงานเพื่อให้ทันตามเวลา ส่งผลให้การปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรมเช่นการพักสายตาและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อลดน้อยลง ซึ่งจากการวิจัยของ จามรี สอนบุตร, พิชญา พรรคทองสุข และสุภาภรณ์ เต็งไตรสรณ์ (2552) ที่ศึกษาความชุกและปัจจัยที่มีผลต่อความล้าของตาในผู้ที่ปฏิบัติงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์ของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ พบว่าระยะเวลาการใช้คอมพิวเตอร์มากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน และติดต่อกันมากกว่า 2 ชั่วโมง ทำให้ผู้ที่ปฏิบัติงานกับคอมพิวเตอร์เกิดความล้าของตา และสอดคล้องกับการวิจัยของ กัญญ์ฐพิมพ์ บำรุงวงค์, สุรินธร กลำพากร และแอนน์ จิระพงษ์สุวรรณ (2558) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการผิดปกติทางโครงร่างและกล้ามเนื้อของพนักงานแพทย์แผนไทย พบว่าระยะเวลาการปฏิบัติงานต่อวันเป็นตัวแปรร่วมทำนายพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการผิดปกติทางโครงร่างและกล้ามเนื้อ

4. ระยะเวลาการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ต่อสัปดาห์ เนื่องจากมีจำนวนวันต่อสัปดาห์ที่สามารถปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ได้มากขึ้น จึงเป็นการกระจายภาระงานในแต่ละวันให้ลดลงได้ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีเวลาการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์มากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 89.29) ส่งผลให้ไม่ต้องเร่งรีบในการปฏิบัติงานมากนักและมีเวลาในการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรม เช่น การพักสายตา การผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่าง ๆ เป็นต้น สอดคล้องกับการวิจัยของ ณัฏฐ์สิณี สุขสมัย และคณะ (2555) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุที่ทำงานนอกระบบในกรุงเทพมหานคร พบว่าเวลาการปฏิบัติงานต่อสัปดาห์ เป็นตัวแปรร่วมที่สามารถทำนายพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ทำงานนอกระบบในกรุงเทพมหานครได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. หน่วยงานที่รับผิดชอบเกี่ยวกับสุขภาพในองค์การบริหารส่วนจังหวัด เช่น กองส่งเสริมคุณภาพชีวิต กองสาธารณสุข เป็นต้น ควรนำผลการวิจัยเสนอแก่ผู้บริหารระดับสูง เพื่อกำหนดเป็นนโยบาย แนวปฏิบัติ ตลอดจนสนับสนุนงบประมาณที่ช่วยส่งเสริมและป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรม เช่น กำหนดคุณสมบัติของคอมพิวเตอร์ โต๊ะ เก้าอี้ เมาส์ แผ่นรองเมาส์ ที่เหมาะสมตามหลักการยศาสตร์ กำหนดชั่วโมงปฏิบัติงานแต่ละวัน/แต่ละสัปดาห์ ให้หัวหน้างานและเพื่อนร่วมงานมีส่วนร่วมในการดูแลซึ่งกันและกัน รวมถึงกิจกรรมส่งเสริมความปลอดภัยในการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ เช่น การอบรม การประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อออนไลน์ การกำหนดสัญญาณเตือนในการพักหรือการบริหารร่างกายและดวงตา เป็นต้น

2. สถาบันการศึกษาควรนำผลวิจัยไปออกแบบเป็นหลักสูตรและดำเนินการจัดอบรมบุคลากรในหน่วยงานต่าง ๆ ตลอดจนให้ข้อมูลแก่ผู้บริหารหน่วยงานเพื่อให้มีนโยบายที่เอื้อและส่งเสริมบุคลากรให้มีความปลอดภัยจากการใช้คอมพิวเตอร์ในการปฏิบัติงาน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรหาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรมเพิ่มเติมให้ครอบคลุมมากขึ้น เช่น การรับรับรู้สมรรถนะแห่งตน และการรับรู้ความเสี่ยง เป็นต้น เพื่อนำผลมาวางแผนและแก้ไขปัญหาให้ตรงประเด็นมากยิ่งขึ้น

2. ควรวิจัยกึ่งทดลองหรือวิจัยและพัฒนา โดยใช้ปัจจัยทำนายที่ได้ออกแบบและทดลองใช้เพื่อให้ได้แนวปฏิบัติที่ดีในการส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรม

บรรณานุกรม

กัญญ์ฐพิมพ์ บำรุงวงค์, สุรินธร กลำพากร และแอนน์ จิระพงษ์สุวรรณ. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการผิดปกติทางโครงร่างและกล้ามเนื้อของพนักงานแพทย์แผนไทย. ***วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 29***(1), หน้า 15-28.

จามรี สอนบุตร, พิชญา พรรคทองสุข และสุภาภรณ์ เต็งไตรสรณ์. (2552). ความชุกและปัจจัยที่มีผลต่อความล้าของตาในผู้ที่ปฏิบัติงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์ของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. ***สงขลานครินทร์เวชสาร, 27***(2), หน้า 91-104.

ณัชชา เจริญรุ่งเรือง. (2551). ***พฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุจากการทำงานของคนงานในโรงงานผลิตเม็ดพลาสติกแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี.*** วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาอนามัยสิ่งแวดล้อม, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ณัฏฐ์สิณี สุขสมัย และคณะ. (2555). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุที่ทำงานนอกระบบในกรุงเทพมหานคร. ***วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 26***(3), หน้า 80-93.

ทรงฤทธิ์ ทองมีขวัญ และคณะ. (2561). ความสัมพันธ์และอำนาจในการทำนายของการรับรู้ความเสี่ยงอันตรายที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันกลุ่มอาการคอมพิวเตอร์ซินโดรมของบุคลากรสายสนับสนุน. ***วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้, 5***(2), หน้า 30-44.

ธยา ภิรมย์ และพันธ์ยศ วรเชฐวราวัตร. (2555). ความเมื่อยล้าจากการนั่งทำงานของพนักงานเย็บในอุตสาหกรรมเครื่องนุ่งห่ม. ใน ***การประชุมวิชาการข่ายงานวิศวกรรมอุตสาหการ ประจำปี พ.ศ. 2555*** (หน้า 608-614). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีปทุม.

นพรัตน์ เที่ยงคำดี. (2556). ***ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุจากการทำงานของพนักงานเก็บขยะ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี.*** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอาชีวอนามัย, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

บุษป์รัตน์ การะโชติ. (2559). โรคคอมพิวเตอร์วิชันซินโดรม. ***จดหมายข่าวองค์การเภสัชกรรม, 23***(1), หน้า 17-18.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2559). ***การมี การใช้คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์มือถือ*** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: http://service.nso.go.th/nso/web/statseries/statseries22.html [2560, 22 ตุลาคม].

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2559). ***คอมพิวเตอร์วิชันซินโดรม*** (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก: http://www.thaihealth.or.th/Content/27946%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%84%E0%B8%AD%E0%B8%A1%E0%B8%9E%E0%B8% [2560, 15 ตุลาคม].

สุวรรณดา สงธนู, อาภรณ์ทิพย์ บัวเพ็ชร์ และปุญญพัฒน์ ไชยเมล์. (2558). การรับรู้ความเสี่ยงและพฤติกรรมการป้องกันและควบคุมความเสี่ยงจากการทำงานของบุคลากรแผนกซักฟอกโรงพยาบาลชุมชน. ***วารสารมหาวิทยาลัยทักษิณ, 18***(3), หน้า 187-194.

อมรรัตน์ หมื่นจิตน้อย. (2558). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลในการทำงานและพฤติกรรมความปลอดภัยของพนักงานที่ปฏิบัติงานในนิคมอุตสาหกรรมอมตะนคร. ***วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี, 12***(1), หน้า 53-66.

Geller, E. S. (2000). ***The psychology of safety handbook*** (2nd ed.). New York, NY: McGraw-Hill.

Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). ***Health program planning: An educational and ecologicall approach*** (4th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.

Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. ***Educational and Psychological Measurement, 30***(3), pp. 607-610.