ความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ ระยะเวลา การรับรู้ความสามารถตนเอง ต่อพฤติกรรมการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้ใช้สมาร์ทโฟน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี

ชุลีพร หีตอักษร, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี, e-mail: chuleeporn.ekt@gmail.com
อรอนงค์ นำพา, โรงพยาบาลชุมพรเขตอุดมศักดิ์, e-mail: onanong.gs25@gmail.com
สุดารัตน์ พร้อมวงศ์, โรงพยาบาลชุมพรเขตรอุดมศักดิ์, e-mail: su291919@gmail.com
เจตปรียา คลี่ขยาย, โรงพยาบาลระนอง, e-mail: jetpreeya5121@gmail.com
สุภาดา นิยม, โรงพยาบาลระนอง, e-mail: supada0304@gmail.com
อันธิกา ทิมโพธิ์, โรงพยาบาลระนอง, e-mail: aun_426@hotmail.com
อัญชิสา ทองสาร, โรงพยาบาลเกาะพงัน, e-mail: aunchisa.opor@gmail.com
สันติ เพชรนุ้ย, สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นภาคใต้, e-mail: sunti797@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ ระยะเวลา การรับรู้ความสามารถตนเอง ต่อพฤติกรรมการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้ใช้สมาร์ทโฟน กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาล จำนวน 214 คน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติตน และแบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันการเกิดกลุ่มอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา และสถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างมีความถี่ในการใช้สมาร์ทโฟนทุกวัน ร้อยละ 93.70 ใช้สมาร์ทโฟนในแต่ละวันส่วนใหญ่มากกว่า 3 ชั่วโมง ร้อยละ 69.20 ใช้เล่นโซเชียล/พูดคุยผ่านโลกออนไลน์ เพื่อศึกษาค้นคว้าหาความรู้ เพื่อความบันเทิงและส่งงานผ่านอีเมล์ ร้อยละ 53.80 อาการในรอบ 6 เดือนจากการใช้สมาร์ทโฟนพบมากที่สุด คือแสบตา/ คันตา/ ตาแห้ง/ เคืองตา ร้อยละ 9.60 ส่วนการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอาการปวดเมื่อย อยู่ในระดับมาก (M= 3.15, SD.= 0.66) และพฤติกรรมการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อยู่ในระดับปานกลาง (M=2.74, SD.=0.74)

2. ความถี่ในการใช้สมาร์ทโฟน และการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอาการปวดเมื่อยไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ส่วนระยะเวลาในการใช้สมาร์ทโฟนในแต่ละวันมีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้ใช้สมาร์ทโฟน($r = .14$, $p\text{-value} < .01$)

ควรมีการส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการใช้สมาร์ทโฟน โดยผ่านการดำเนินงานเชิงนโยบายหรือองค์กรของนักศึกษาเพื่อให้เกิดความตระหนักในปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากอาการปวดเมื่อยจากการใช้สมาร์ทโฟน

คำสำคัญ: อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ การใช้สมาร์ทโฟน

วันที่รับ (received) 10 ธ.ค. 2563 วันที่แก้ไขเสร็จ (revised) 5 พ.ค 2564 วันที่ตอบรับ (accepted) 10 พ.ค. 2564

Relationship between Frequency, Period of Self-Efficacy on the Prevention of Muscle Aches among Smartphone users Boromarajonani College of Nursing, Surat Thani

Chuleeporn Heetakson,Boromarajonani College of Nursing Suratthani, e-mail: chuleeporn.ekt@gmail.com
Onanong numpha, Chumphon Khet Udomsak Hospital, e-mail: onanong.gs25@gmail.com
Sudarat Promwong, Chumphon Khet Udomsak Hospital, e-mail: su291919@gmail.com
Jetpreeya Krikayai, Ranong Hospital, e-mail: jetpreeya5121@gmail.com
Supada Niyom, Ranong Hospital, e-mail: supada0304@gmail.com
Aunthika Thimpho, Ranong Hospital, e-mail: aun_426@hotmail.com
Aunchisa Thongsarn, Koh Phangan Hospital, e-mail: aunchisa.opor@gmail.com
Santi Petchnui, Southern Institute of Child and Adolescent Mental Health,e-mail: sunti797@gmail.com

Abstract

The descriptive study was aimed to study the relationship between frequency, duration, self-efficacy on the prevention of muscle aches among smartphone user. The study sampling was consisted of 214 nursing students. The study questionnaires were general information questionnaire, self-efficacy questionnaires and prevention behavior questionnaire for muscular pain syndrome. Data were analyzed using descriptive statistic and Pearson's Correlation. The results of the study showed that

1. The sample had a frequency of daily use of a smartphone, 93.70% used a smartphone each day. Most of them spent more than 3 hours, 69.20% using social media/chatting online in order to study and seek knowledge. Moreover, for entertainment and sending work via email 53.80%, the most common symptoms in the 6-month period resulting from smartphone use were burning eyes/itching/dry eyes/eye irritation at 9.60 percent. The sample self-efficacy for prevention of aches and pains was at a high level (M = 3.15, SD. = 0.66) and for prevention behaviors against muscle aches was at the moderate level (M=2.74, SD.=0.74).

2. Frequency of using smartphones and self-efficacy of pain prevention behaviors were not related to pain prevention behaviors. The duration of daily smartphone use was associated with the prevention of muscle aches of smartphone users($r = .14$, p-value $< .01$).

Students should be encouraged to develop health care behaviors to prevent muscle aches from using smartphones through policy or organizational actions of students in order to raise awareness of the problems and consequences of pain from smartphone user

Keywords: Behavior of Muscle Aches of Smartphone, Nursing Students

บทนำ

ในปัจจุบันประเทศไทยมีความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีและการสื่อสารก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว แนวโน้มการใช้อินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์มือถือของประชากรอายุ 6 ปีขึ้นไป ในระยะเวลา 5 ปี ระหว่างปี พ.ศ. 2557 - พ.ศ. 2561 พบว่า มีผู้ใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 34.90 (จำนวน 21.80 ล้านคน) เป็นร้อยละ 56.80 (จำนวน 36 ล้านคน) ผู้ใช้โทรศัพท์มือถือเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 77.20 (จำนวน 48.10 ล้านคน) เป็นร้อยละ 89.60 (จำนวน 56.70 ล้านคน)(National Statistical Office, 2018) การใช้โทรศัพท์มือถือ และอินเตอร์เน็ตที่เพิ่มขึ้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมการใช้ที่ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้โทรศัพท์มือถือในรูปแบบสมาร์ทโฟน ที่มีการใช้อย่างแพร่หลายในสังคมไทยปัจจุบัน เนื่องจากมีความสะดวกสบาย พกพาง่าย มีแอปพลิเคชันมากมาย ราคาสามารถซื้อหาได้ ช่วยอำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตในยุคการแข่งขันสู่เทคโนโลยีสูง และยังตอบสนองความต้องการในชีวิตประจำวันได้มากยิ่งขึ้น จากผลสำรวจพฤติกรรมผู้บริโภคเกี่ยวกับการใช้อินเตอร์เน็ต พบว่า จำนวนผู้ใช้สมาร์ทโฟนในประเทศไทย ทั้งหมด 47 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 69 ของประชากรทั้งหมด โดยกิจกรรมที่ทำเมื่อใช้สมาร์ทโฟน ร้อยละ 40 ใช้ Messengers ร้อยละ 33 ดูวิดีโอผ่านมือถือ ร้อยละ 33 เล่นเกมบนมือถือ ร้อยละ 30 ใช้Mobile Banking และร้อยละ 32 ใช้แผนที่บนมือถือ มีการใช้อินเทอร์เน็ตผ่านสมาร์ทโฟน ร้อยละ 85.50 ใช้งานเฉลี่ย 6.20 ชั่วโมงต่อวัน (Electronic Transactions Development Agency, 2018) แสดงให้เห็นว่าประชากรในประเทศไทยมีการใช้สมาร์ทโฟนมากขึ้น

การใช้มือถือสมาร์ทโฟนเกินขอบเขตหรือขาดความเหมาะสมก็สามารถนำไปสู่ปัญหาสุขภาพได้ อาจส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายและประสิทธิภาพในการทำงาน การอยู่ในท่าเดิมเป็นเวลานาน การเกร็งนิ้ว ข้อมือ หรือการมองจอสมาร์ทโฟนใกล้ไป เป็นสาเหตุของอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ นิ้ว แขน ไหล่ ต้นคอหรือตาได้ การปวดเมื่อยมีสาเหตุมาจากกล้ามเนื้อทำงานมากในบางตำแหน่ง ทำให้เกิดความล้าหรือเกิดอาการหดเกร็งเฉพาะที่ ส่วนใหญ่อาการปวดแบบนี้จะปวดๆ เมื่อยๆ ในบริเวณของกล้ามเนื้อที่มีปัญหา อาจจากหลายสาเหตุ ได้แก่ การปวดเมื่อยที่มีสาเหตุจากกล้ามเนื้อ อาการปวดจากเส้นเอ็น อาการปวดจากเส้นประสาทถูกกดทับ การปวดข้อและการปวดเมื่อยจากเส้นเลือด และจากการก้มใช้งานมือถือสมาร์ทโฟนเป็นเวลานานจะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณคอเมื่อยล้า หรือเกิดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อขึ้นมาเป็นก้อน อาการปวดที่กล้ามเนื้อคอนี้อาจส่งความปวดไปยังส่วนอื่นที่ใกล้เคียง เช่น ท้ายทอย ขมับ รอบกระบอกตา หน้าผาก และส่วนอื่นๆ ซึ่งเป็นกลุ่มอาการปวดจากกล้ามเนื้อเกร็งได้(Myofascial Pain Syndrome (MFS) (Waongwaiwanit, 2018)

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชนนีสุราษฎร์ธานี เป็นสถาบันที่ผลิตบัณฑิตทางการพยาบาล พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ใช้มือถือสมาร์ทโฟนในการค้นคว้าหาข้อมูล เพื่อนำไปประกอบการศึกษาและพัฒนาศักยภาพในการเรียน การเตรียมตัวฝึกปฏิบัติงาน การติดต่อสื่อสาร ตลอดจนทางด้านความบันเทิงต่างๆเป็นต้น ซึ่งการนำสมาร์ทโฟนมาใช้ในการทำงาน ช่วยเพิ่มความสะดวกสบายและความรวดเร็วในการทำงานของนักศึกษามากขึ้น สามารถจัดส่งงานทางอินเทอร์เน็ตได้รวดเร็ว เข้าถึงข้อมูลได้ง่าย พกพาสะดวกและยังใช้ในการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน โดยใช้ในการเข้าถึงสื่อบันเทิงต่างๆ ติดต่อสื่อสารทางสังคมออนไลน์ ส่งผลให้นักศึกษามีการใช้สมาร์ทโฟนเป็นประจำหรือเป็นเวลานานในแต่ละครั้ง และอาจมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจากการใช้งานสมาร์ทโฟน ทั้งในเรื่องของระยะเวลาที่ใช้ และเมื่อใช้สมาร์ทโฟนเป็นเวลานานๆ จะทำให้เกิดปัญหาของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อโดยมีผลต่อ ศีรษะ คอ และไหล่ เนื่องจากมีการก้มหน้ามองจอโทรศัพท์ (Thanasomboonpan et al., 2020) การมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมดังกล่าว ย่อมทำให้มีผลต่อภาวะสุขภาพ ความเมื่อยล้า อาการปวดเมื่อยต่างๆ ตามมา

ดังนั้นผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ ระยะเวลา การรับรู้ความสามารถตนเอง ต่อพฤติกรรมการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้ใช้สมาร์ทโฟนในนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุราษฎร์ธานี เพื่อเป็นข้อมูลนำไปสู่การวางแผนจัดการกับปัญหาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพและหาแนวทางในการสร้างเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมและการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของนักศึกษาพยาบาล และนำไปสู่การใช้สมาร์ทโฟนอย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์ต่อไป

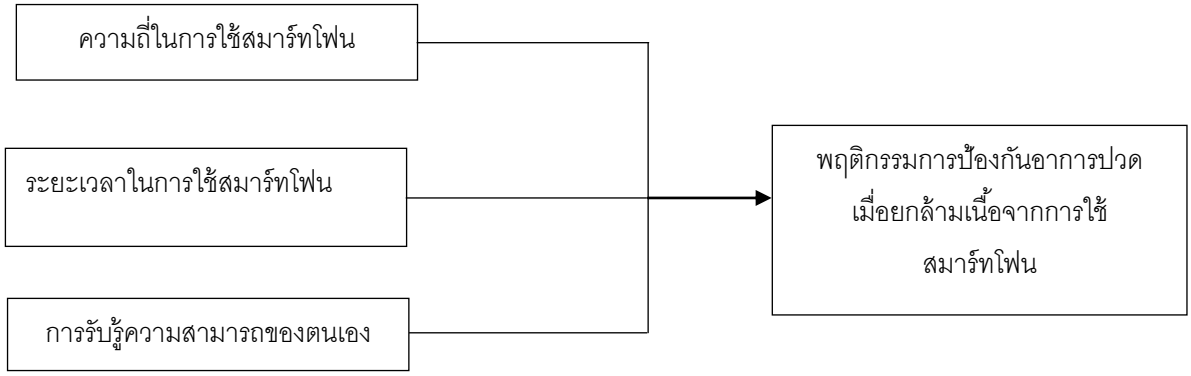
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้ใช้สมาร์ทโฟนในนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี

2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ ระยะเวลา การรับรู้ความสามารถตนเอง ต่อพฤติกรรมการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้ใช้สมาร์ทโฟนในนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้กรอบแนวคิดที่ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้ใช้สมาร์ทโฟนในนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุราษฎร์ธานี เป็นแนวทางในการวิจัยได้ว่า ความถี่ในการใช้สมาร์ทโฟน ระยะเวลาในการใช้สมาร์ทโฟน การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการใช้สมาร์ทโฟน ดังภาพ



วิธีดำเนินการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research)

ประชากร เป็นนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี ชั้นปีที่ 1-4 ที่มีการใช้สมาร์ทโฟน จำนวน 480 คน

กลุ่มตัวอย่าง คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยคำนวณขนาดตัวอย่าง โดยเปิดตารางเครซี่และมอร์แกรน (Krejcle & Morgan, 1970) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 214 คน สุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบง่ายเป็นวิธีจับฉลากแบบไม่คืนที่ตามสัดส่วนของนักศึกษาพยาบาลแต่ละชั้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการศึกษา คือ แบบสอบถามเรื่องปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้ใช้สมาร์ทโฟนในนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี โดยแบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 7 ข้อ เป็นแบบสอบถามแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปี ความถี่ในการใช้สมาร์ทโฟน ระยะเวลาในการใช้สมาร์ทโฟนในแต่ละวัน ในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมามีอาการอย่างไร

ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอาการปวดเมื่อย จำนวน 20 ข้อ ลักษณะการวัดเป็นแบบ Likert Scale 4 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันการเกิดกลุ่มอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ จำนวน 20 ข้อ ลักษณะการวัดเป็นแบบ Likert Scale 4 ระดับ ได้แก่ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

เกณฑ์การแปลผลค่าคะแนนเฉลี่ย แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ซึ่งผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการแบ่งระดับคะแนนของเบสท์ (Best, 1977) ดังนี้ ค่าเฉลี่ย 3.01 - 4.00 หมายถึง พฤติกรรมระดับดี ค่าเฉลี่ย 2.01 - 3.00 หมายถึง พฤติกรรมระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 1.00 - 2.00 หมายถึง พฤติกรรมระดับไม่ดี

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาความสอดคล้องและความเหมาะสมของข้อคำถาม และแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาล จำนวน 30 คน แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอาการปวดเมื่อย และแบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกันการเกิดกลุ่มอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.84 และ 0.87

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับวิเคราะห์ใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล และอธิบายขั้นตอนการเก็บข้อมูล การเข้าร่วมงานวิจัยนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง และสามารถถอนตัวจากการเข้าร่วมวิจัยในขั้นตอนต่างๆได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลใดๆตามมา ข้อมูลที่ได้จะถูกเก็บเป็นความลับ และจะมีการวิเคราะห์และเผยแพร่โดยภาพรวมเท่านั้น ไม่มีการเปิดเผยชื่อและนามสกุล เมื่อกลุ่มตัวอย่างสมัครใจ และลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 94.50 เป็นเพศชาย ร้อยละ 5.50 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความถี่ในการใช้สมาร์ทโฟน คือ ใช้ทุกวัน ร้อยละ 93.70 และใช้ทุก 4-5 วัน ร้อยละ 6.30 มีระยะเวลาในการใช้สมาร์ทโฟนในแต่ละวัน คือ มากกว่า 3 ชั่วโมง ร้อยละ 69.20 ใช้ 2-3 ชั่วโมง ร้อยละ 21 ใช้ 1-2 ชั่วโมง ร้อยละ 8.60 และใช้น้อยกว่า 1 ชั่วโมง ร้อยละ 1.20 กลุ่มตัวอย่างมีอาการในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ได้แก่ แสบตา / คันตา / ตาแห้ง / เคืองตา ร้อยละ 9.60 รองลงมาคือ ปวดเมื่อยตา ร้อยละ 3.90 และ ปวดคอ /ปวดไหล่ ร้อยละ 3.70

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอาการปวดเมื่อย กล้ามเนื้อของผู้ใช้สมาร์ทโฟนในนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี ดังตาราง 1

ตาราง 1 การรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอาการปวดเมื่อย

ข้อความ	n	*M*	SD	ระดับ
1.อาการปวดเมื่อยจากการใช้สมาร์ทโฟนเป็นเรื่องที่สำคัญและควรตระหนักเป็นอย่างยิ่ง	214	3.47	.53	มาก
2.ใครๆก็ใช้สมาร์ทโฟนโดยไม่ได้ป้องกันพฤติกรรมที่ส่งผลอาการปวดเมื่อย	214	1.95	.66	น้อย
3.อุปกรณ์ป้องกันอันตรายจากสมาร์ทโฟนเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องใช้ก็ได้	214	2.93	.81	ปานกลาง
4.การใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายโทรศัพท์ เช่น ฟิล์มกรองแสง เป็นเรื่องที่ยุ่งยากและราคาแพง	214	2.87	.83	ปานกลาง
5.อาการปวดเมื่อยจากการใช้สมาร์ทโฟนเกิดกับผู้ที่ใช้งานเป็นประจำเท่านั้น	214	2.86	.70	ปานกลาง
6.อาการผิดปกติที่เกี่ยวเนื่องจากการใช้สมาร์ทโฟนเป็นอาการเล็กน้อย ไม่รุนแรงมาก จึงไม่ต้องตระหนักถึงอาการปวดเมื่อย	214	2.90	.77	ปานกลาง
7.การหยุดพัก ขณะที่ใช้สมาร์ทโฟนติดต่อกันนานเกิน 1-2 ช.ม. เป็นเรื่องที่เสียเวลา	214	3.15	.90	มาก
8.ควรปฏิบัติตนให้ถูกต้องเมื่อต้องใช้สมาร์ทโฟนเพื่อช่วยป้องกันอาการปวดเมื่อยที่อาจเกิดขึ้นได้	214	3.54	.56	มาก
9.การปฏิบัติตนให้ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้สมาร์ทโฟนเพื่อป้องกันอาการปวดเมื่อยเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก	214	2.91	.89	ปานกลาง
10.ในการใช้สมาร์ทโฟนหากอยู่ในท่าที่ไม่เหมาะสมเป็นเวลานานอาจทำให้ปวดคอปวดหลังได้	214	3.50	.52	มาก
11.หากเราใช้นิ้วมือในการใช้สมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน อาจทำให้ปวดเมื่อยข้อ นิ้วมือ ได้	214	3.46	.54	มาก
12.พยายามละสายตาจากหน้าจอ อย่าจ้องหน้าจอเป็นระยะนานๆ เพื่อป้องกันอาการเบลอ หรือดวงตาเมื่อยล้าได้	214	3.47	.55	มาก
13.การใช้นิ้วกดแป้นพิมพ์บนสมาร์ทโฟน อาจมีผลให้เส้นเอ็นบริเวณข้อต่อเกิดพังผืด ยึดนิ้วล๊อค ทำให้มีอาการติดขัด และอาจมีอาการปวด อักเสบร่วมด้วย	214	3.25	.58	มาก

ตาราง 1 การรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอาการปวดเมื่อย(ต่อ)

ข้อความ	n	*M*	SD	ระดับ
14.การเล่นสมาร์ทโฟนต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณคอ และบ่าตึงเกร็ง	214	3.38	.54	มาก
15.การบริหารนิ้วมือ และเคลื่อนไหวร่างกายหลังการใช้สมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน จะช่วยลดอาการปวดเมื่อยได้	214	3.30	.56	มาก
16.การจ้องสมาร์ทโฟนเป็นระยะนานๆ มีผลทำให้กล้ามเนื้อรอบดวงตาตึงและเกร็ง	214	3.39	.56	มาก
17.การนั่งใช้สมาร์ทโฟนเป็นเวลานานๆ อาจทำให้ท่านหลังงอ	214	3.15	.68	มาก
18.ควรดูแลอุปกรณ์สมาร์ทโฟนให้สะอาดอยู่เสมอ	214	3.48	.54	มาก
19.การบริหารอวัยวะต่างๆ เป็นการป้องกันและบำบัดอาการในเบื้องต้น	214	3.31	.53	มาก
20.การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไม่ช่วยในการลดอาการการปวดเมื่อยจากการใช้สมาร์ทโฟน	214	2.78	.90	ปานกลาง
รวม		3.15	0.66	มาก

จากตาราง 1 พบว่า การรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้ใช้สมาร์ทโฟนในนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี โดยรวมอยู่ในระดับมาก (*M*=3.15, *SD*=.66) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าควรปฏิบัติตนให้ถูกต้องเมื่อต้องใช้สมาร์ทโฟน เพื่อช่วยป้องกันอาการปวดเมื่อยที่อาจเกิดขึ้นได้ อยู่ในระดับมากที่สุด(*M*=3.54, *SD*=.57) รองลงมาคือรับรู้ว่าในการใช้สมาร์ทโฟน หากอยู่ในท่าที่ไม่เหมาะสมเป็นเวลานานอาจทำให้ปวดคอ ปวดหลังได้ อยู่ในระดับมาก(*M*=3.50, *SD*=.53) และรับรู้ว่าควรดูแลอุปกรณ์สมาร์ทโฟนให้สะอาดอยู่เสมอ อยู่ในระดับมาก(*M*=3.48, *SD*=.55)

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล พฤติกรรมการป้องกันการเกิดกลุ่มอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้ใช้สมาร์ทโฟนในนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี ดังตาราง 2

ตาราง 2 พฤติกรรมการป้องกันการเกิดกลุ่มอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

ข้อความ	n	*M*	SD	ระดับ
1. เมื่อท่านทำงานหน้าจอสมาร์ทโฟนติดต่อกันนานเกิน1-2 ชั่วโมง ท่านจะหยุดพัก 15 นาทีก่อนเริ่มใช้งานต่อ	214	2.96	.73	ปานกลาง
2.ท่านถือสมาร์ทโฟนในระดับสายตาตรงหน้าพอดี	214	2.87	.65	ปานกลาง

ตาราง 2 พฤติกรรมการป้องกันการเกิดกลุ่มอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ (ต่อ)

ข้อความ	n	*M*	SD	ระดับ
3.ท่านใช้ฟิล์มกรองแสง ช่วยป้องกันผลกระทบต่อดวงตาจากการใช้สมาร์ทโฟน	214	3.08	.87	มาก
4.ท่านใช้สมาร์ทโฟนในที่ที่แสงสว่างน้อยหรือขณะปิดไฟ	214	2.25	.77	ปานกลาง
5.ท่านถือสมาร์ทโฟนเป็นมุมแคบกว่า 90 องศา	214	2.45	.73	ปานกลาง
6.หากนั่งบนโต๊ะทำงานท่านถือสมาร์ทโฟนด้วยมือทั้งสองข้าง	214	2.71	.82	ปานกลาง
7.ท่านทำงานหน้าจอสมาร์ทโฟนติดต่อกันนานเกิน 1-2ช.ม. โดยไม่ได้หยุดพัก	214	2.34	.79	ปานกลาง
8.ท่านมีการบริหารกล้ามเนื้อบริเวณมือ โดยการกำมือแล้วเหยียดฝ่ามือให้กางสุดช่วยให้กล้ามเนื้อที่นิ้ว ได้ขยับ ยืดหยุ่นไม่เกร็งตลอดเวลา	214	2.73	.72	ปานกลาง
9.ขณะที่ท่านใช้งานสมาร์ทโฟน ไม่มีแสงสะท้อนจากหลอดไฟหรือแสงสว่างอื่น ๆ เข้าตา	214	2.53	.72	ปานกลาง
10.ท่านมีการบริหารมือและนิ้วมือหลังการใช้งานสมาร์ทโฟน	214	2.69	.72	ปานกลาง
11.ขณะใช้งานสมาร์ทโฟนท่านต้องก้มๆเงยๆตลอดเวลา	214	2.85	.74	ปานกลาง
12.ท่านปรับเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ ในกรณีที่มีอาการปวดคอ หลัง ไหล่ มากๆ	214	3.13	.66	มาก
13.ท่านลดชั่วโมงการใช้สมาร์ทโฟนเมื่อร่างกายเริ่มมีอาการปวดเมื่อยผิดปกติ	214	3.03	.66	มาก
14.ท่านหากิจกรรมอื่นๆทำบ้าง เพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว เพื่อลดปัญหาการนั่งท่าเดิมเป็นระยะเวลานานๆ	214	3.10	.61	มาก
15.ท่านมีการนอนหลับเพื่อพักผ่อนสายตาหลังการใช้งานสมาร์ทโฟน	214	3.13	.64	มาก
16.เมื่อท่านต้องจ้องมองหน้าจอ ท่านจะพยายามกะพริบตาทุกๆ 2-10 วินาที หรือ 15-30 ครั้งต่อนาที เพื่อลดอาการตาแห้งและการระคายเคืองตา	214	2.95	.69	ปานกลาง

ตาราง 2 พฤติกรรมการป้องกันการเกิดกลุ่มอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ (ต่อ)

ข้อความ	n	*M*	SD	ระดับ
17.ท่านมีการปิดเสียงหรือปิดการแจ้งเตือนจากสมาร์ทโฟนเพื่อลดความสนใจ	214	3.25	.66	มาก
18.ท่าทางขณะท่านใช้สมาร์ทโฟนคือนั่งหลังตรง ไม่ทิ้งน้ำหนักไปส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย	214	2.60	.74	ปานกลาง
19.หมั่นแช่มือในน้ำอุ่นทุกวัน และลดชั่วโมงการใช้สมาร์ทโฟน จะช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยนิ้วมือ	214	2.09	.95	ปานกลาง
20.ท่านอยู่ในอิริยาบถนอนหงายหรือนอนตะแคงขณะยังใช้งานสมาร์ทโฟน	214	2.04	.79	ปานกลาง
รวม		2.74	0.74	ปานกลาง

จากตาราง 2 พบว่า พฤติกรรมการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้ใช้สมาร์ทโฟนในนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (*M*=2.74, *SD*.=.74) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปิดเสียงหรือปิดการแจ้งเตือนจากสมาร์ทโฟนเพื่อลดความสนใจอยู่ในระดับมาก *(M*=3.25, SD.=.66) รองลงมาคือ ปรับเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ ในกรณีที่มีอาการปวดคอ หลัง ไหล่ มากๆ (*M*=3.13, *SD*.=.66) และหากิจกรรมอื่นๆ ทำบ้าง เพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว เพื่อลดปัญหาการนั่งท่าเดิมเป็นระยะเวลานานๆ (*M*=3.10, *SD*.=.61) ตามลำดับ

ส่วนที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการใช้ ระยะเวลาในการใช้แต่ละวัน การรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอาการปวดเมื่อย กับพฤติกรรมการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้ใช้สมาร์ทโฟน ในนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี ดังตาราง 3

ตาราง 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ในการใช้ ระยะเวลาในการใช้แต่ละวัน การรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอาการปวดเมื่อย กับพฤติกรรมการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้ใช้สมาร์ทโฟน (n=214)

ตัวแปร	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์(r)	p-value
ความถี่ในการใช้	.06	.20
ระยะเวลาในการใช้แต่ละวัน	.14	.00**
การรับรู้ความสามารถ	.06	.18

***p*<.01

จากตาราง 3 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้ใช้สมาร์ทโฟน พบว่าความถี่ในการใช้สมาร์ทโฟน และการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอาการปวดเมื่อยไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ส่วนระยะเวลาในการใช้สมาร์ทโฟนในแต่ละวันมีความสัมพันธ์ (r =.14, p-value < .01) กับพฤติกรรมการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้ใช้สมาร์ทโฟน

อภิปรายผล

1. พฤติกรรมการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้ใช้สมาร์ทโฟนในนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้ใช้สมาร์ทโฟนในนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง (*M*=2.74, *SD*.=.74) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการปิดเสียงหรือปิดการแจ้งเตือนจากสมาร์ทโฟนเพื่อลดความสนใจอยู่ในระดับมาก *(M*=3.25, *SD*.=.66) รองลงมาคือ ปรับเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ ในกรณีที่มีอาการปวดคอ หลัง ไหล่ มากๆ (*M*=3.13, *SD*.=.66) และหากิจกรรมอื่นๆทำบ้าง เพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว เพื่อลดปัญหาการนั่งท่าเดิมเป็นระยะเวลานานๆ(*M*=3.10, *SD*.=.61) เนื่องจากพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอาการในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา ได้แก่ แสบตา / คันตา / ตาแห้ง / เคืองตา ร้อยละ 9.60 รองลงมาคือ ปวดเมื่อยตา ร้อยละ 3.9 และ ปวดคอ /ปวดไหล่ ร้อยละ 3.70 สอดคล้องกับการศึกษาของ Pochana & Sungkhapong (2014) ที่ศึกษาความชุกและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของกลุ่มผู้ใช้คอมพิวเตอร์โน๊ตบุ๊ก กรณีศึกษา นักศึกษาวิศวกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ พบว่านักศึกษามักจะประสบกับอาการผิดปกติเกี่ยวกับตาเมื่อมีการใช้งานคอมพิวเตอร์โน๊ตบุ๊ก เป็นเวลานาน คือ ปวดตา/แสบตา มองภาพไม่ชัด ร้อยละ 68 มีอาการปวดเมื่อยคิดเป็นร้อยละ 85.50 ดังนั้นแสดงให้เห็นว่าควรมีการให้ความรู้ หรือ รณรงค์ให้นักศึกษามีความรู้ ความเข้าใจ การป้องกัน พฤติกรรมการปฏิบัติตัวที่ป้องกันความเสี่ยง หรือปัญหาทางด้านสุขภาพที่เกิดจากการใช้สมาร์ทโฟนที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม

2. ความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ ระยะเวลา การรับรู้ความสามารถตนเอง ต่อพฤติกรรมการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้ใช้สมาร์ทโฟนในนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุราษฎร์ธานี ผลการศึกษาพบว่า ระยะเวลาในการใช้สมาร์ทโฟนในแต่ละวันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (r = .14, *p-value* <.01) แสดงให้เห็นว่าเมื่อนักศึกษามีการใช้สมาร์ทโฟนตามความต้องการของ

ตนเอง โดยใช้ในระยะเวลาติดต่อกันเป็นเวลานานมากกว่า 1 ชั่วโมงขึ้นไป ซึ่งพบว่าตนเองรู้สึกแสบตา เหนื่อยล้าทางสายตา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ทำให้ต้องหาวิธีป้องกัน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการใช้สมาร์ทโฟน ส่วนความถี่ในการใช้สมาร์ทโฟน และการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันอาการปวดเมื่อยไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อของผู้ใช้สมาร์ทโฟน ซึ่งอธิบายได้ว่าเนื่องจากลักษณะการเรียนการสอนของนักศึกษาพยาบาลมีการเรียนภาคทฤษฎีในห้องเรียนซึ่งมีการกำหนดตารางเรียนที่มีระยะเวลาเข้าเรียนที่ชัดเจน และมีการเรียนรู้จากสภาพจริง ขึ้นฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วย ทำให้การใช้สมาร์ทโฟน จะใช้ในช่วงเวลาที่มีการกำหนดให้ศึกษาค้นคว้าเพิ่ม และช่วงเวลาพัก อีกทั้งนักศึกษาพยาบาลเป็นบุคลากรที่เป็นส่วนหนึ่งของทีมสุขภาพ ส่วนใหญ่มีการทราบถึงความเสี่ยงที่เกิดจากการใช้สมาร์ทโฟนอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เป็นเวลานาน ทราบถึงวิธีการดูแลตนเองเบื้องต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Kitisri et., (2017) ศึกษาพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนและการรับรู้ภาวะสุขภาพ ของนักศึกษาพยาบาล พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสมาร์ทโฟน เป็นของตนเอง อาจส่งผลให้มีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิตประจำวันของนักศึกษา ที่มีการพกพาสมาร์ทโฟนตลอดเวลา แต่อย่างไรก็ตามเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มีตารางการเรียนที่ค่อนข้างอัดแน่นใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเรียนทั้งในห้องเรียนและการฝึกปฏิบัติ อีกทั้งยังมีกฎระเบียบที่ชัดเจนในการห้ามใช้ สมาร์ทโฟนในระหว่างเรียน จึงทำให้ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการใช้ สมาร์ทโฟนเฉพาะเวลาว่างและภายในหอพัก นักศึกษาเป็นส่วนใหญ่ ด้วยเหตุนี้อาจส่งผล ให้นักศึกษามีพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนอยู่ ในระดับปานกลางเท่านั้น

ข้อเสนอแนะ

1.ข้อเสนอที่ได้จากงานวิจัย

1.1 ควรมีการส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดพฤติกรรมการดูแลสุขภาพในการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการใช้สมาร์ทโฟน โดยผ่านการดำเนินงานเชิงนโยบายหรือองค์กรของนักศึกษาเพื่อให้เกิดความตระหนักในปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากอาการปวดเมื่อยจากการใช้สมาร์ทโฟน

1.2 ควรมีการส่งเสริมนักศึกษาให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพต่อการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการใช้สมาร์ทโฟน โดยการจัดบอร์ดความรู้หรือโครงการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้สมาร์ทโฟนที่ถูกต้อง เพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ บอกถึงผลเสียหรือผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวจากการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการใช้สมาร์ทโฟนและวิธีการลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เป็นต้น

2.ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การทำวิจัยเรื่องนี้อาจมีการศึกษาในตัวแปรที่แตกต่างหรือมากกว่านี้ เพื่อให้เห็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการใช้สมาร์ทโฟน ที่หลากหลาย

หรือชัดเจนยิ่งขึ้น เพื่อสามารถนำไปวางแผนแก้ปัญหาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการใช้สมาร์ทโฟนได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

Reference

Best, JW. (1977). *Research in Education*. Englewood Cliffs, New Jersey.

Electronic Transactions Development Agency. (2018). Report of the internet user behavior survey in Thailand 2018. Bangkok. (in Thai)

Kitisri, C., Nokham, R., & Phetcharat, K. (2017). A Smartphone Using Behavior and Health Status Perception of Nursing Students. *Journal of Community Health Development Khon Kaen University*, *5*(1), 19-34. (in Thai).

Krejcie, RV., & Morgan, DW. (1970). *Determining Sample Size for Research Activities*. Edu Psychol Meas. (in Thai).

National Statistical Office. (2018). *Important Summary of Household Appliances using Information and Communication Technology Survey 2018 (1st quarter)*. Forecasting Division Bangkok. (in Thai)

Pochana, K., & Sungkhapong, A. (2014). Prevalence and Related Factors Affecting Musculoskeletal Disorders (MSDs) in Notebook Computer Users: A case study of Engineering Students, Prince of Songkhla University, Hat Yai Campus. *Journal Public Health*, *44*(2), 162-173. (in Thai).

Thanasomboonpan, N., Boonpiyawon, R., & Jorrakate, C. (2020). How to prevent neck pain from smartphone overuse. *Siriraj Med Bull 2020*,*13*(2),113-119

Waongwaiwanit, K. (2018). *Embined with the Risk of Headache*. https://www.posttoday.com/life/healthy/385757. (in Thai)