

Perspectives Toward Smartwatch Usage: A Qualitative Study

Sireethorn Wonghanchai^{1*} , Saipin Hathirat¹, Kanokporn Sukhato¹

¹ Department of Family Medicine, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University, Bangkok, Thailand

Abstract

Background: Smartwatches are popular in Thailand nowadays. However, there is no study on how it affects health behavior among Thais.

Objective: To study Thai users' experiences with smartwatches.

Methods: A qualitative study among Thai users of smartwatches aged over 18 and living in Thailand. A purposeful sampling technique was used until the data was saturated. A verbatim transcription was also performed. The study researchers carried out content analysis, data triangulation, and consensus.

Results: A total of 14 participants, with an average age of 37.79 years, all used smartwatches. Most had been using it for more than 5 years. The motives include maintaining a good figure, viewing it as a must-have item, awareness of disease risk, self-reliance, cardiophobia, and special gift. They valued the device as a new tool for exercise, objective parameter, heart disease monitor, and personal health coaches. Some are addicted to the smartwatch. A community of health-conscious individuals emerged. Support system such as workplace benefits, health insurance discount, and fitness center discount were found.

Conclusions: Smartwatch usage impacts health behavior changes among Thais in positive and negative outcomes, which can provoke over health concerns. Thai society should use it wisely.

Keywords: Smartwatch, Wearable tracker, Health behavior

Citation: Wonghanchai S, Hathirat S, Sukhato K. Perspectives toward smartwatch usage: a qualitative study. *Rama Med J.* 2025;48(3):e273323. doi:10.33165/rmj.48.03.e273323

***Corresponding Author:** sireethorn.won@gmail.com

Received: 25 January 2025

Revised: 23 May 2025

Accepted: 26 May 2025

Published: 25 July 2025



Copyright © 2025 by the Author(s).

Licensee RMJ. This article is licensed under the Creative Commons Attribution (CC BY) License.

About the Journal: The Ramathibodi Medical Journal (RMJ) has been operating continuously since 1978. This peer-reviewed journal aims to disseminate research findings, academic progress, and innovations in medicine, biomedical science, public health, and medical education to medical personnel and researchers domestically and abroad. RMJ welcomes various article types, including original research, reviews, and case reports.

Publication Frequency: The journal publishes four issues annually: No.1 in January - March, No.2 in April - June, No.3 in July - September, and No.4 in October - December.

Distribution: The RMJ contents are freely available for our readers to access online, ISSN: 2651-0561 (Online). Current and archived issues are distributed online to our readers worldwide via our website (<https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ramajournal>).

Article Processing Charge: RMJ supports the authors in publishing their work without any article processing charge (APC).

Indexing: RMJ has been indexed in the Thai Journal Citation Index (TCI), Google Scholar, and Crossref.

Open Access Policy: RMJ supports open-access publication, allowing anyone to access and read the journal articles without charge.

มุมมองต่อการใช้นาฬิกาอัจฉริยะเพื่อสุขภาพ: การศึกษาเชิงคุณภาพ

สิริธร วงศ์หาญชัย^{1*}, สายพิน หัตถิรัตน์¹, กนกพร สุขโต¹

¹ ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพฯ ประเทศไทย

บทคัดย่อ

บทนำ: ปัจจุบันนาฬิกาอัจฉริยะได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในประเทศไทย อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีการศึกษาว่าส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพในผู้ใช้งานไทยอย่างไร

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาประสบการณ์การใช้นาฬิกาเพื่อสุขภาพของผู้ใช้งานไทย

วิธีการศึกษา: การวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ใช้งานนาฬิกาอัจฉริยะ เลือกกลุ่มตัวอย่างในผู้ใช้งานไทยที่อายุมากกว่า 18 ปี โดยการสุ่มแบบเจาะจงจนได้ข้อมูลที่อิ่มตัว นำมาถอดบทสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ วิเคราะห์เนื้อหาโดยคณะผู้วิจัยอย่างเป็นอิสระต่อกัน จากนั้นจึงนำผลมาสรุปร่วมกัน

ผลการศึกษา: ผู้เข้าร่วมวิจัย จำนวนทั้งหมด 14 คน อายุเฉลี่ยเท่ากับ 37.79 ปี ทุกคนใช้อุปกรณ์เป็นนาฬิกาเพื่อสุขภาพ ส่วนมากใช้นาฬิกาอัจฉริยะมากกว่า 5 ปี โดยมีมูลเหตุจูงใจที่เริ่มใช้งาน ได้แก่ อยากมีหุ่นดี ของมันต้องมี รู้ว่าตนมีความเสี่ยงต่อโรค ไม่อยากเป็นภาระใคร กลัวโรคหัวใจ และเป็นของขวัญแทนใจ โดยให้คุณค่าและความหมายกับนาฬิกาอัจฉริยะในแง่ เป็นของเล่นชิ้นใหม่ กระตุ้นให้ออกกำลังกายต่อเนื่อง เป็นแวนส่องสุขภาพ เป็นเครื่องเฝ้าระวังโรคหัวใจ เป็นโค้ชสุขภาพส่วนตัว บางรายส่งผลต่อพฤติกรรมจนมีภาวะตกหลุมรักนาฬิกาอัจฉริยะ นอกจากนี้ยังพบการรวมตัวของผู้ใช้งานเป็นสังคมของคนรักสุขภาพ และพบระบบสนับสนุนให้เกิดการใช้นาฬิกาอัจฉริยะ ได้แก่ สวัสดิการที่ทำงาน ระบบประกัน และส่วนลดกับศูนย์ออกกำลังกาย

สรุป: การใช้นาฬิกาอัจฉริยะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของผู้ใช้งานไทยทั้งเชิงบวกและเชิงลบที่กระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลทางสุขภาพได้ สังคมไทยจึงควรตระหนักถึงข้อจำกัดการใช้นาฬิกาอัจฉริยะดังกล่าว

คำสำคัญ: นาฬิกาอัจฉริยะ แอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ

Citation: Wonghanchai S, Hathirat S, Sukhato K. Perspectives toward smartwatch usage: a qualitative study. *Rama Med J.* 2025;48(3):e273323. doi:10.33165/rmj.48.03.e273323

*Corresponding Author: sireethorn.won@gmail.com

Received: 25 January 2025

Revised: 23 May 2025

Accepted: 26 May 2025

Published: 25 July 2025

Copyright © 2025 by the Author(s).

Licensee RMJ. This article is licensed under the Creative Commons Attribution (CC BY) License.

บทนำ

ในปัจจุบัน อินเทอร์เน็ต เทคโนโลยี และอุปกรณ์ติดตามสุขภาพแบบพกพาเข้ามามีบทบาทในชีวิตมนุษย์มากขึ้น ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงสิ้นสุดวัน ทั้งในด้านการใช้งานเพื่อการสื่อสาร ติดตามข่าวสารประจำวัน ค้นหาข้อมูลและความรู้ต่าง ๆ ซึ่งข้อมูลความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและการแพทย์เป็นหนึ่งในหัวข้อที่ประชาชนให้ความสนใจในปัจจุบัน เมื่อความรู้ด้านสุขภาพนั้นมีมากขึ้น ประชาชนทั่วไปสามารถเข้าถึงและเข้าใจได้ง่ายขึ้น ทำให้ประชาชนบางกลุ่มหันมาใส่ใจเรื่องสุขภาพมากขึ้น มีความสนใจและตระหนักถึงประโยชน์ของการสร้างเสริมสุขภาพในการป้องกันการเกิดโรคระดับปฐมภูมิมากขึ้น^{1,2}

เมื่อผู้คนสนใจเกี่ยวกับสุขภาพมากขึ้น ทั้งจากปัจจัยส่งเสริมสุขภาพในแต่ละบุคคล รวมถึงการเข้าถึงการดูแลสุขภาพ แรงจูงใจ การศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของแต่ละคน และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพที่มากขึ้น ร่วมกับเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาอย่างก้าวกระโดด จึงเริ่มมีการพัฒนาเครื่องมือหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มากมายที่เข้ามาเป็นตัวช่วยในการดูแลสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนสามารถดูแลและติดตามสุขภาพของตนเองทั้งการกิน การเดินในแต่ละวัน การออกกำลังกาย จำนวนชั่วโมงและคุณภาพของการนอนหลับ ตลอดจนเรื่องสุขภาพจิตใจ และยังทำให้ประชาชนสามารถเฝ้าระวังอาการผิดปกติที่ควรเข้ามารับการปรึกษาและรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งอุปกรณ์ที่ใช้ติดตามสุขภาพเหล่านี้มีหลากหลายรูปแบบที่ช่วยให้สามารถติดตามข้อมูลสุขภาพได้อย่างง่ายดาย เช่น แอปพลิเคชันเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรืออุปกรณ์ติดตามข้อมูลสุขภาพแบบพกพาที่อยู่ในรูปของแหวน หรือนาฬิกาอัจฉริยะ^{1,3,4}

นอกจากนี้ ค่านิยมใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการจัดบันทึกค่าต่าง ๆ ของชีวิตเป็นตัวเลข การมีสุขภาพที่ดีโดยการใช้เทคโนโลยีต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ช่วยสนับสนุนและทำให้ผู้ใช้งานสามารถไปยังเป้าหมายได้ง่ายขึ้น จากการที่สามารถควบคุมการใช้เทคโนโลยีพวกนี้ได้ทั้งหมดทำให้สามารถใช้อุปกรณ์เหล่านี้ได้เต็มประสิทธิภาพ ทำให้มีการติดตามปัจจัยทางสุขภาพด้วยเทคโนโลยีเป็นไปอย่างแพร่หลาย เราจึงควรที่จะรู้จัก รับมือให้ทันกับความเปลี่ยนแปลง และนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

จากการทบทวนวรรณกรรมในหลายประเทศพบว่า การใช้อุปกรณ์ติดตามข้อมูลสุขภาพเหล่านี้มีข้อดีมากมาย ทั้งในด้านการเป็นอุปกรณ์สนับสนุนให้ผู้ใช้งานมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดีขึ้น เช่น ไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพิ่มแรงบันดาลใจและความสนุกสนานในการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะและมีประโยชน์ ตั้งเวลารับประทานยาให้สม่ำเสมอ ฝึกสมาธิและสติประจำวัน รวมถึงการตั้งเป้าหมายเพื่อการดูแลสุขภาพในระยะยาวทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต^{1, 5-8}

นอกจากประโยชน์ของอุปกรณ์เอง แนวคิดความเชื่อเกี่ยวกับสุขภาพ (health belief model) นั้นมีผลต่อการดูแลสุขภาพของผู้ใช้งานด้วยเช่นกัน จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า เมื่อผู้ใช้งานรับรู้ถึงประโยชน์ของอุปกรณ์ หรือเมื่อรับรู้ถึงความรุนแรงของโรค เป็นปัจจัยภายในที่ทำให้ผู้ใช้งานมีความตั้งใจที่จะใช้อุปกรณ์เพื่อเป็นการดูแลสุขภาพ และเมื่อประกอบกับอิทธิพลทางสังคมซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกอีกปัจจัยที่ส่งผลให้มีการใช้งานอย่างต่อเนื่อง⁹⁻¹¹

อย่างไรก็ตาม การใช้อุปกรณ์ติดตามข้อมูลสุขภาพนี้ก็ยังมีข้อเสีย เช่น การได้รับข่าวสารทางการแพทย์และสาธารณสุขที่ไม่ถูกต้องหรือมากเกินไป ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพ หรือการกดดันตัวเองของผู้ใช้งานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายการดูแลสุขภาพ ทำให้เกิดความเครียดสะสม ลดแรงบันดาลใจและความสนุกสนานในการออกกำลังกาย ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และอาจเกิดปัญหาทางสังคมได้เช่นกัน¹²⁻¹⁴

จากการสำรวจทางสถิติพบว่า มีการใช้งานของอุปกรณ์ติดตามข้อมูลสุขภาพในประเทศไทยที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยมีสัดส่วนการดาวน์โหลดแอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพอยู่ที่ร้อยละ 55.4 ซึ่งเป็นอันดับ 1 ในภูมิภาคเอเชีย^{15, 16} และจากการทบทวนวรรณกรรมต่างประเทศพบว่า ผู้ใช้งานส่วนใหญ่มักจะใช้งานอย่างเคร่งครัด และต้องการทราบข้อมูลตัวแปรที่ปรากฏขึ้นในอุปกรณ์เหล่านี้ ข้อมูลต่าง ๆ ที่อุปกรณ์เหล่านี้สามารถวัดได้ เพื่อนำไปปรับใช้ในการดูแลสุขภาพ ขณะเดียวกันผู้ใช้งานมักเกิดความกังวลเกี่ยวกับสุขภาพเมื่อมีความไม่เข้าใจเกี่ยวกับผลที่อุปกรณ์เหล่านี้แสดงผล หรือผลที่แสดงออกมามีความผิดปกติ ผู้ใช้งานบางส่วนเกิดความกังวล จึงทำการค้นคว้าข้อมูลด้วยตนเอง นำมาสอบถามแพทย์ประจำตัว หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และยังทำให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ที่อาจส่งผลเสียต่อผู้ใช้งาน เช่น ความกังวลที่เพิ่มมากขึ้น การตีตัวออกห่างจากสังคมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางสุขภาพ การออกกำลังกายที่มากเกินไป หรือการจำกัดปริมาณอาหารให้ต่ำกว่าปกติ ซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตและสุขภาพทางสังคมได้¹⁷⁻²⁰

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ของผู้ใช้งานและผลกระทบของอุปกรณ์เหล่านี้ต่อสุขภาพในประเทศไทยมีอยู่อย่างจำกัดมาก ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงต้องการทำการศึกษาว่าผู้ใช้งานแอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพ (fitness application) หรืออุปกรณ์ติดตามข้อมูลสุขภาพแบบพกพามีมุมมอง ทิศนคติอย่างไรต่ออุปกรณ์เหล่านี้ และได้รับผลกระทบอะไรบ้างจากการใช้อุปกรณ์ชนิดต่าง ๆ เพื่อการติดตามข้อมูลทางสุขภาพ โดยประโยชน์ที่ได้จากการวิจัยนี้สามารถนำไปใช้ประกอบการดูแลผู้ป่วยหรือประชาชนที่ใช้งานอุปกรณ์เหล่านี้ที่กำลังเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้เพื่อศึกษาประสบการณ์การใช้แอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพ หรือ อุปกรณ์ติดตามข้อมูลสุขภาพแบบพกพาในรูปแบบของนาฬิกาอัจฉริยะของผู้ใช้งานไทย

วิธีการศึกษา

การวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative study) จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ในกลุ่มผู้ใช้งานแอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพ และ/หรือนาฬิกาอัจฉริยะ โดยใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (purposeful sampling) และให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเล่าประสบการณ์ในการใช้นาฬิกาอัจฉริยะโดยเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ ตั้งแต่เดือนกันยายน พ.ศ. 2566 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ. 2567 โดยมีการสัมภาษณ์ทั้งต่อหน้าและออนไลน์ตามความประสงค์ของผู้เข้าร่วมวิจัย ท่านละ 1 ครั้ง

ครั้งละ 45-60 นาที โดยใช้การบันทึกเสียง คณะผู้วิจัยนำบทสัมภาษณ์ไปถอดบทสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ และนำบทสัมภาษณ์มาวิเคราะห์อย่างอิสระต่อกัน (independent coding)

ในกรณีที่ผลการวิเคราะห์ไม่ตรงกันจะมีการประชุมเพื่อรับฟังความคิดเห็นเพื่อตกลงหาข้อสรุป ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยกัน และนำผลการวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้มารวบรวมเป็นประเด็นที่สำคัญ เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของงานวิจัย (content analysis) โดยมีเกณฑ์คัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยดังนี้ เกณฑ์การคัดเข้า คือ เป็นผู้ใช้แอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพ และ/หรือ นานาฬิกาอัจฉริยะ ต่อเนื่องอย่างน้อย 3 เดือน และใช้วันละอย่างน้อย 1 ครั้ง สามารถพูดคุยสื่อสารกับผู้ทำวิจัยได้ และยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย เกณฑ์การคัดออก คือ ผู้ร่วมวิจัยที่ไม่สามารถให้ข้อมูลต่อได้ขณะสัมภาษณ์ โดยมีแนวคำถามที่ใช้สัมภาษณ์ ดังนี้ 1) ทำไม่ถึงสนใจแอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพ หรือ อุปกรณ์ติดตามสุขภาพแบบพกพา 2) ทำไม่ถึงเริ่มใช้แอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพ หรือ อุปกรณ์ติดตามสุขภาพแบบพกพา 3) อธิบายจุดประสงค์การใช้งาน (ใช้งานเพื่ออะไรบ้าง) 4) สถานะหรือปัญหาสุขภาพในปัจจุบัน 5) ความท้าทาย อุปสรรค หรือ ปัญหาจากการใช้งานแอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพ หรือ อุปกรณ์ดูแลสุขภาพแบบพกพา 6) แนวทางการรับมือกับความท้าทาย อุปสรรค หรือ ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการใช้งาน 7) สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปจากการใช้งานอุปกรณ์ติดตามสุขภาพ 8) เล่าถึงมุมมองต่อสุขภาพของตนเอง ก่อนและหลังการใช้งาน อุปกรณ์ติดตาม คนใกล้ชิดคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับการใช้งานอุปกรณ์ติดตามสุขภาพของผู้เข้าร่วมวิจัย 9) การวางแผนในการดูแลสุขภาพต่อไป และ 10) จากประสบการณ์การใช้งานที่ผ่านมา คิดว่าจะใช้งานต่อไปหรือไม่ เพราะเหตุใด

ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัย

จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัย จำนวนทั้งสิ้น 14 คน เป็นเพศชาย 7 คน และเป็นเพศหญิง 7 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 27-64 ปี (mean [SD], 37.79 [12.19] ปี) ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 12 คน และอาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ จำนวน 10 คน ผู้เข้าร่วมวิจัยทุกคนนับถือศาสนาพุทธ และประกอบอาชีพเป็นแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ จำนวน 9 คน ผู้เข้าร่วมวิจัย จำนวน 8 คน ไม่มีโรคประจำตัว มี 4 คน ที่มีโรคประจำตัว 1 โรค ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคกระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม โรคการเต้นของหัวใจผิดปกติ และโรคไทรอยด์เป็นพิษ และ 2 คน มีโรคประจำตัว 2 โรค ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูงร่วมกับไขมันในเลือดสูง และโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะร่วมกับภาวะถุงน้ำในรังไข่ ผู้เข้าร่วมวิจัยมีค่าดัชนีมวลกาย (body mass index, BMI) อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักเกิน (BMI 23.0-24.9 kg/m²) จำนวน 6 คน และค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์อ้วน (BMI $\geq$ 25.0 kg/m²) จำนวน 4 คน โดยพบว่า ค่าดัชนีมวลกายของผู้เข้าร่วมวิจัยเพศหญิง (mean [SD], 25.01 [2.7] kg/m²) มากกว่าผู้เข้าร่วมวิจัยเพศชาย (mean [SD], 23.43 [1.1] kg/m²) ผู้เข้าร่วมวิจัยที่ใช้ทั้งแอปพลิเคชันบนโทรศัพท์มือถือและนาฬิกาเพื่อสุขภาพ จำนวน 10 คน และใช้นาฬิกาเพื่อสุขภาพอย่างเดียว จำนวน 4 คน โดยส่วนมากใช้นาฬิกาอัจฉริยะมาแล้วมากกว่า 5 ปี จุดประสงค์ที่ใช้นาฬิกาอัจฉริยะ คือ ใช้เพื่อการออกกำลังกาย นับก้าวการเดิน นับอัตราการเต้นของหัวใจ วัดพลังงานที่ใช้ต่อวัน ดูแลสุขภาพ แจ้งเตือน และดูคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ตามลำดับ (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัย

ข้อมูล	จำนวน
เพศ, จำนวน (%)	
ชาย	7 (50.0)
หญิง	7 (50.0)
อายุ, mean (SD), ปี	37.79 (12.19)

ตารางที่ 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัย (ต่อ)	
ข้อมูล	จำนวน
ระดับการศึกษา, จำนวน (%)	
ปริญญาตรี	12 (85.7)
สูงกว่าปริญญาตรี	2 (14.3)
ที่อยู่อาศัย	
กรุงเทพฯ	10
ปริมณฑล	3
สงขลา	1
อาชีพ	
แพทย์	6
บุคลากรทางการแพทย์	3
พนักงานบริษัท	2
เจ้าหน้าที่ธุรการ	1
เจ้าของกิจการ	1
ผู้จัดการธนาคาร (เกษียณ)	1
โรคประจำตัว	
ไม่มี	8
ความดันโลหิตสูง	2
ไขมันในเลือดสูง	2
หัวใจเต้นผิดจังหวะ	2
กระดูกสันหลังส่วนคอเสื่อม	1
ภาวะถุงน้ำในรังไข่	1
ไทรอยด์เป็นพิษ	1
ค่าดัชนีมวลกาย, kg/m ² , จำนวนเพศชาย (เพศหญิง)	
< 18.5	0 (0)
18.5-22.9	3 (1)
23.0-24.9	3 (3)
25.0-29.9	1 (2)
≥ 30.0	0 (1)
อุปกรณ์ที่ใช้	
นาฬิกาเพื่อสุขภาพ และ แอปพลิเคชันบนโทรศัพท์มือถือ	10
นาฬิกาเพื่อสุขภาพ	4
ระยะเวลาที่ใช้งาน, ปี	
1-3	4
> 3-5	3
> 5-10	6
> 10	1

ตารางที่ 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมวิจัย (ต่อ)	
ข้อมูล	จำนวน
จุดประสงค์ที่ใช้นาฬิกาอัจฉริยะ	
ใช้เพื่อการออกกำลังกาย	8
นับก้าวการเดิน	4
นับอัตราการเต้นของหัวใจ	4
วัดพลังงานที่ใช้ต่อวัน	3
ดูแลสุขภาพ	3
แจ้งเตือนโทรศัพท์	2
คลื่นไฟฟ้าหัวใจ	1

มูลเหตุจูงใจในการใช้นาฬิกาอัจฉริยะ

ผู้เข้าร่วมวิจัย จำนวน 12 คน ใน 14 คน ให้ข้อมูลว่าเป็นคนที่มีพฤติกรรมเดิมในการดูแลสุขภาพอยู่ก่อนแล้วด้วยการควบคุมอาหาร การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ โดยไม่ได้พึ่งพาอุปกรณ์ รวมถึงการบันทึกในอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น การจดบันทึกการกินและการออกกำลังกายในสมุด การใช้แอปพลิเคชันจดรายละเอียดอาหารที่รับประทาน และแอปพลิเคชันจำกัดเวลารับประทานอาหาร เมื่อมีความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยี จึงได้นำอุปกรณ์ดังกล่าวมาใช้ ขณะที่ผู้เข้าร่วมวิจัยอีก 2 ท่าน ไม่ได้มีพฤติกรรมเดิมในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และไม่ได้มีการควบคุมอาหาร แต่เมื่อมีการนำอุปกรณ์มาใช้จึงมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในภายหลัง

จากการสัมภาษณ์พบมูลเหตุจูงใจในการใช้นาฬิกาอัจฉริยะ 6 มูลเหตุ ดังนี้

1) อยากรู้หุ่นดี

จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยต้องการจะมีรูปลักษณ์ภายนอกที่ดีขึ้น โดยรูปลักษณ์ภายนอกที่ดีนั้น มีการกำหนดมาจากแนวคิดของผู้เข้าร่วมวิจัยเอง คำนิยมของสังคมในช่วงเวลานั้น ๆ และประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยเคยมีในอดีตส่งผลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพหรือสื่อต่าง ๆ ที่มีการนำเสนอภาพของผู้ที่มีรูปลักษณ์ที่ดี และทำให้เกิดเป็นมาตรฐานความงามขึ้นโดยมีแนวคิดที่ว่า สำหรับค่านิยมเรื่องหุ่นของผู้หญิง คือ ผอมแล้วจะสวย สวยแล้วจะเป็นที่รัก เราจะรักตัวเองมากขึ้นถ้าเราเป็นไปตามความคาดหวังของสังคม ถ้าเราผอมกว่านี้ เราจะสวยกว่านี้ สวยแล้วจะมีสิทธิพิเศษมากกว่า เราจะได้รับการยอมรับ และสำหรับเพศชายที่มีค่านิยมว่า ควรมีหุ่นที่ดูบึกบึน แข็งแรง การมีรูปร่างที่ดูแข็งแรงจะดูมีภูมิฐานมากกว่า เป็นที่พึ่งพาได้ เพิ่มความมั่นใจ รู้สึกว่าจะไม่โดนรังแก ไม่รู้สึกว่าเป็นผู้แพ้ ถ้าหากไม่เป็นไปตามแบบที่สังคมกำหนดไว้ จะรู้สึกไม่ได้รับการยอมรับ ไม่เป็นที่ต้องการ จึงทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดความคิดที่จะปรับเปลี่ยนรูปร่างของตัวเองให้ดูสมส่วนมากขึ้น ตามค่านิยมในปัจจุบันที่มองหาความสวยงามตามมาตรฐาน เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง

เมื่อมีเป้าหมายแล้วผู้เข้าร่วมวิจัยจึงได้เริ่มมีการบันทึกการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายโดยนำนาฬิกาอัจฉริยะมาเป็นตัวช่วยในการจดบันทึก วิเคราะห์การออกกำลังกาย เพื่อให้ไปถึงเป้าหมายของรูปร่างที่ตั้งใจไว้ ตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

“มันทำให้เราวางแผนสุขภาพ แผนลดน้ำหนักเราได้ดีขึ้น เพราะพวกเนี้ย มัน memory ให้เราว่าระยะเวลาเท่านี้ เราจะรู้สึกยังไง คือ แผนเราจะกินเท่านี้เราออกเท่านี้ เออ มันง่ายขึ้น แล้วก็สามารถทำให้เราสร้างแผนได้ว่า เราจะทำยังไง อย่างเช่น นับจากวันนี้เป็นต้นไปนะ 6 เดือน จนถึงสิ้นปี เราจะใช้ calorie in calorie out ออกกำลังกาย low intensity ไม่ออกหนัก ไม่เบิร์นเยอะ และกินอาหารที่ทั้งดีต่อสุขภาพ และปริมาณดี แล้วมาวัดผลสิ้นปีนี้สิ”

หญิง 33 ปี ไม่มีโรคประจำตัว

“ตอน ม.ต้น คือโดนเพื่อนแกล้งเฉย ๆ เด็กตัวเล็ก ๆ ผอม ๆ ก็จะโดนพวกตัวใหญ่ ๆ เขาจะแกล้ง จะ bully มากกว่า แต่เราก็เหมือนเราไม่เก่งออกกำลังกาย ไม่เก่งทักษะอื่น แต่ตอนนั้นเรียนเก่ง ก็เอาการบ้าน ให้เขาลอก เขาก็เลิกแกล้งเอง แต่ตอนนั้นก็รู้สึกว้า ถ้าตัวใหญ่ๆ ก็อยากจะเอาคืนเหมือนกันนะ”

ชาย 27 ปี ไม่มีโรคประจำตัว

“มันสามารถ record ได้เยอะ monitor heart rate ได้ด้วย ถ้าเรา cardio เนี่ย heart rate ต้อง โซน 2 นะ ถ้าโซน 4-5 มัน burn muscle ...muscle สลาย ซึ่ง monitor heart rate เราอยากคุมให้ได้ zone 2 ไม่ก็ไม่เกินโซน 3 อย่างนี้เราก็จะแบบ ถ้า heart rate มันพุ่งเกิน เราก็ปรับ ปรับพวกตัวลู่ลง ถ้ามันต่ำไป เราก็ปรับให้มันเร็วขึ้น รู้สึกว่ามันทำให้เราออกได้ตามเป้าหมายที่เราออกมากขึ้น ...จริง ๆ อยากให้มัน ดูดีกว่านี้ ไปทำอะไรแล้วมันดูดีกว่านี้ รู้สึกว่า ถ้าตัวเล็กลงกว่านี้ ผอมกว่านี้ เราจะ happy กว่านี้”

ชาย 27 ปี ไม่มีโรคประจำตัว

2) ของมันต้องมี

ผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวนหนึ่งให้ความสำคัญกับการติดตามความก้าวหน้าของเทคโนโลยีใหม่ ๆ ซึ่งนาฬิกาอัจฉริยะ เป็นส่วนหนึ่งของเทคโนโลยีสมัยใหม่ ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเห็นว่า การที่ตนเอง ได้ครอบครองเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าตลอดเวลา ทำให้ผู้ใช้งานรู้สึกว่าเป็นคนที่ได้รับการยอมรับที่ตนเอง ตามทันความก้าวหน้าของเทคโนโลยี รุ่งตามกระแสโลก และเปรียบเทียบเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า อย่างรวดเร็ว ตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

“แค่เดินออกจากบ้านก็ตกรุ่นแล้ว”

ชาย 64 ปี เป็นความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง

“เราอาจจะ connect กับมันด้วยความที่มันเป็นเทคโนโลยีสมัยใหม่ เป็นนาฬิกาที่นับก้าวได้ เราก็เลยแบบ ยอมรับการเป็นนาฬิกาดิจิทัลอีกรูปแบบหนึ่ง”

หญิง 37 ปี ไม่มีโรคประจำตัว

ผู้เข้าร่วมวิจัยเห็นว่าอุปกรณ์นี้เป็นของที่อยู่ในกระแสนิยม อยากมีอุปกรณ์นี้ เพราะคนรอบตัวเรามี คนรอบตัวเราใช้กัน ซึ่งคนรอบตัวนั้นมีอิทธิพลต่อความคิดของเขา จึงคิดว่าถ้ามีอุปกรณ์เหล่านี้ เข้าใจ วิธีการทำงาน และได้เอามาใช้จริง ๆ ทำให้ผู้ใช้งานรู้สึกได้ตอบสนองต่อความต้องการของตนเองที่เป็นคนทันสมัย อยู่ในกระแสสังคม ได้รับการยอมรับจากสังคม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ เข้ากันกับผู้อื่นได้ อุปกรณ์นี้ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องมี ตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

“พี่ว่า คือมันคือของมันต้องมีอะ มันกำลังมา”

หญิง 43 ปี ไม่มีโรคประจำตัว

“เราก็รู้สึกว่าเพื่อนซี้ละ และเพื่อนมันก็บอกว่าดีเป็นเพื่อนคนนึงบอกว่าดี โอเคลองดูลองซื้อมาดู แล้วดูว่ามันจะเป็น...มันจะมีประโยชน์อย่างที่เราคิดมัย มันจะแบบช่วยให้เราได้ใช้งานคุ้มค่าอย่างที่เรากำลังการมัยอะไรอย่างเงี้ย เออก็คือเป็นจุดที่เราตัดสินใจซื้อ ต้องมีแหละ ของมันต้องมีแหละ”

ชาย 30 ปี ไม่มีโรคประจำตัว

นอกจากความก้าวหน้าแล้ว ผู้เข้าร่วมวิจัยยังต้องการความเป็นเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนใครของ อุปกรณ์ เช่น บางผลิตภัณฑ์หรือบางบริษัทมีจุดขายของอุปกรณ์อย่างชัดเจน เช่น เป็นอุปกรณ์ที่ทำด้วยมือ ใช้วัสดุที่ทนทาน เป็นแร่ที่หายากในโลก มีมูลค่าสูง จะถูกใจผู้เข้าร่วมวิจัยที่มองไปถึงกระบวนการผลิต อุปกรณ์เหล่านี้ หรือแม้กระทั่งสถานที่ที่ผลิตอุปกรณ์เหล่านี้ก็มีผลกับผู้ใช้งานด้วยเช่นกัน ไม่เพียงแค่ว่า เป็นอุปกรณ์สำหรับดูแลสุขภาพเท่านั้น

3) การเปลี่ยนมุมมองต่อตนเอง

เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยมีประสบการณ์เกี่ยวกับความเจ็บป่วย ทั้งที่เป็นความเจ็บป่วยของตนเอง ผู้เข้าร่วมวิจัยเห็นว่า ตัวเองเริ่มมีอาการที่ผิดปกติ ถ้าไม่ทำอะไรสักอย่างกับอาการเหล่านี้ จะต้องส่งผลเสีย

กับสุขภาพแน่นอน หรืออาจมีประสบการณ์ที่เห็นคนที่อายุมากกว่า คนที่อายุใกล้เคียงกัน คนรอบข้างที่มีอาการเจ็บป่วย หรือในข่าวต่าง ๆ ที่นำเสนอเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ จึงทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเริ่มกลับมาตระหนักถึงความเสี่ยงว่าตนเองมีโอกาสที่จะเจ็บป่วยเช่นกัน บางครั้งอาจจะเห็นเพราะมีคนในครอบครัวที่เจ็บป่วยด้วยโรคเดิม ๆ สืบทอดมารุ่นสู่รุ่น เป็นโรคจากกรรมพันธุ์ ทำให้ตนเองคิดว่าตนเองก็มีโอกาสเป็นโรคเหล่านี้ได้ในอนาคตเช่นเดียวกันกับคนในครอบครัว ตระหนักถึงความเสี่ยง เห็นผลที่ตามมาจากการเป็นโรค จากที่เป็นเพียงโรคเดียว ส่งผลให้เป็นโรคอื่น ๆ ตามมา ประสบการณ์เคยเห็นเหตุการณ์ที่รักษาโรคที่มีความเสี่ยง และการเห็นความทุกข์จากการเข้ารับรักษาในโรงพยาบาลบ่อยครั้ง จึงทำให้รู้สึกขลาดและเริ่มมีการปรับพฤติกรรม เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยเริ่มมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จึงได้นำนาฬิกาอัจฉริยะเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมดูแลสุขภาพของตนเอง ตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัยดังนี้

“พี่ยอมรับเลยว่าตอนนี้พี่เฟลกับเรื่องสุขภาพ ในเรื่อง performance การออกกำลังกายและการควบคุมอาหาร ค่อนข้างมาก ด้วยน้ำหนักตัวที่มากขึ้น แต่พอเราเห็นแล้วว่าเนี่ย พุดไม่เคยเหนื่อยขนาดนี้เหนื่อย พอมันเหนื่อยจริง ๆ นะ มันแยจริง ๆ เราต้องทำอะไรสักอย่างนึง มันก็เหมือนไก่กับไข่ เพราะฉะนั้นตอนนี้ก็เลยต้องค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไป”

หญิง 37 ปี ไม่มีโรคประจำตัว

“ไม่อยากมีเรื่องโรคประจำตัว เหมือนแบบครอบครัว คือแม่เป็นเบาหวาน ...เบาหวาน ไขมัน ความดันเนอะ คุณตาเป็นเบาหวาน แล้วคุณตาก็ dead ด้วย pneumonia DKA, sepsis DKA คุณยายก็เป็น hypertension เป็นเบาหวาน บ๊องจ๋ายโรคเรื้อรังในครอบครัวมันเยอะ พอไปคิดแบบนั้นก็...ก็เลยตั้งใจดูแล”
DKA, diabetic ketoacidosis.

หญิง 33 ปี ไม่มีโรคประจำตัว

“เพราะพ่อ พ่อเป็นเบาหวาน ...พ่อเป็นเบาหวาน แล้วส่วนมากก็จะกระโดดมาที่ลูก เป็นกรรมพันธุ์ด้วยถ้าเป็นเบาหวานปู่ ระบบไต หัวใจ มันตามมา ปัจจุบันนี้พี่เป็นความดัน เพราะฉะนั้นพี่ขอเป็นโรคเดียวพอ ที่เหลือก็จะพยายามควบคุม แม้กระทั่งไขมัน ถึงมันจะปริ่ม ๆ มันเพิ่มขึ้นมานิดหน่อย ก็อย่าให้ไปไกลกว่าที่เราตั้งเป้าไว้ พยายาม อย่าพยายามเป็นไขมันนะ เพราะเป็นไขมันปู่ มันจะมีเรื่องหัวใจเข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะว่าไขมันกับหัวใจเนี่ยเป็นของคู่กัน ...ก็ใช้นาฬิกาเนี่ยมา 3 ปีแล้ว ตอนแรกเห็นน้อง ๆ ในห้องเลือกกัน ก็เลยบอกว่าเอออยากได้มั้ง น้องก็จะสอนว่ามีเรื่องการเต้นหัวใจ มีทั้งเรื่อง function อื่น ๆ เยอะ ก็เลยรู้สึกว่ายี่ห้อนี้น่าจะมีประโยชน์กับเราเยอะ ก็ค่อย ๆ มาดูว่ามันจะใช่อะไรกับเราได้บ้าง สุดท้ายก็มีเรื่องวิ่ง เรื่องหัวใจเข้ามาเกี่ยวข้อง”

หญิง 57 ปี มี 1 โรคประจำตัว

4) ไม่อยากเป็นภาระใคร

ผู้เข้าร่วมวิจัยมีประสบการณ์ว่าการมีความเจ็บป่วยนั้นเป็นความไม่สุขสบาย ทำให้เป็นทุกข์ เป็นภาระแก่ผู้อื่น และไม่เป็นประโยชน์แก่สังคม จึงทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยต้องการจะรับผิดชอบชีวิตและสุขภาพของตนเอง ไม่ต้องการเจ็บป่วย เพื่อไม่ต้องให้คนอื่นต้องมารับภาระ เป็นทุกข์กับการดูแลตนเอง จึงใช้นาฬิกาอัจฉริยะเป็นตัวช่วยให้รู้สึกว่าคุณค่าตนเองได้ดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่ ยังมีสมรรถนะที่ดีที่สามารถดูแลตัวเองได้ ไม่ต้องเป็นภาระใคร ตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

“เรารู้สึกว่าความสวยของเราคือการที่ทำแล้วสุขภาพดีที่สุดในช่วงเวลาที่ควรจะเป็น เช่นมันก็ไม่ควรแก่มากกว่าวัยที่ควรแก่ ใจดีก็อะ เราไม่คาดหวังหรอก แต่ขอให้มันพอดีไว้ สุขภาพเหมาะสม แก่ไปกว่านี้จะปวดหัวเข้าจะ calcium ต่ำ ก็ให้มันเป็นไป แต่ปัจจุบันที่มันเป็นแบบนี้ ก็ให้มัน maintain ให้มันดีที่สุดในแล้วหรือยัง เออ”

หญิง 37 ปี ไม่มีโรคประจำตัว

“เขาให้เราเขาค่อยๆ เสนอว่าอย่างนี้นะ ป่าอย่างนี้นะ อะไรอย่างนี้เรา ก็ไอ้สิ่งที่เค้าพูดอะมันเป็นประโยชน์ต่อเรา คือเราดูแลตัวเราเองดีเนี่ยครบมันก็ไม่ไปเป็นภาระ คือผมคิดอย่างนึงคือ..คือเราจะต้องไม่เป็นภาระผู้อื่น เราจะช่วยคนอื่นได้ ตัวเราต้องไม่เป็นภาระของเค้าก่อน เราจึงจะให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้ ก็เลยมองว่าโอเคละ เราก็ควรจะดูแลตัวเอง ออกกำลังกาย ทานอาหารที่มันไม่ทำลายสุขภาพอะไร

...น้อยลง..น้อยลง ก็ใช้อย่างนี้ครับ เวลาว่างตอนนี้เวลาว่างมันมากขึ้นนะครับ ฉะนั้นเวลาว่างของเราเราก็เน้นไปทางด้านออกกำลังกาย ผมก็จะออกกำลังกาย 5 วัน พอมีไอนี้เข้ามามันก็เหมือนกับเป็นถ้าจะพูดง่าย ๆ นะ คือเป้าประสงค์แรกคือไม่ได้คิดว่าซื้อเป็นการออกกำลังกายแต่พอมันเป็นการกระตุ้นเราไปในตัวเลยครับ”

ชาย 55 ปี มี 1 โรคประจำตัว

5) กลัวโรคหัวใจ

ผู้เข้าร่วมวิจัย 3 คน ที่มีอาการทางหัวใจโดย 2 คนเป็นโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ และ 1 คน มีอาการใจสั่น จึงทำให้กลัวสูญเสียการควบคุมของโรคหรืออาการที่ตัวเองเป็น ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยต้องการที่จะรับรู้ค่าการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายตลอดเวลา เพราะกลัวว่าจะเกิดความผิดปกติเกิดขึ้นโดยที่ไม่รู้ตัว เช่น ต้องมีการจับอัตราการหายใจของตัวเอง เพื่อให้ทราบว่ายังอยู่ในเกณฑ์ปกติ หรือการนับอัตราการเต้นของหัวใจของตัวเอง เพื่อติดตามว่าหัวใจยังเต้นปกติอยู่ไหม เมื่อมีอุปกรณ์ที่วัดได้สะดวกขึ้นและผู้ใช้งานคิดว่าค่าที่อุปกรณ์วัดได้นั้นน่าเชื่อถือ จึงนำมาประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดความสะดวกสบายในการติดตามค่าการทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกาย ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยรู้สึกว่าจะสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ ควบคุมอาการที่เป็นอยู่ได้ ตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

“ก็กลัว เอ้ย ใจสั่น คือไอช่วงแรกมันแบบมันก็ไม่ชินที่แบบว่าหมายถึงว่าจากที่เราไม่เคยรู้สึกอะไรเลยก็เลยกลัว กลัวว่าแบบว่า เอ้ย เริ่มใจสั่นแล้วนะ มันทำให้เรากลัว กลัวจะเป็น VT short run VT ...คือถ้ามันขึ้น 150 แล้วก็โอเค ถ้ามันลง แต่ว่าไม่ได้ ไม่ได้ควงที่ 150 นะ มันสั้นเยอะ คือถ้า 160 ยังโอเค 170 เคะ แต่ถ้า 180 ก็ไม่น่าจะโอเคเท่าไร”

หญิง 28 ปี มี 1 โรคประจำตัว

6) ของขวัญแทนใจ

จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยมองว่าการให้นาฬิกาเพื่อสุขภาพกับคนที่ตนเองรักเป็นวิธีการแสดงความรักรูปแบบหนึ่ง โดยของขวัญนี้เป็นอุปกรณ์ที่ช่วยลดดูแลสุขภาพได้ดี ถ้ามีอุปกรณ์นี้และวิธีการใช้งานแล้ว เขาดูแลสุขภาพตัวเองได้มากขึ้น ได้ง่ายขึ้น หรือเป็นอุปกรณ์ที่ทำให้มีกิจกรรมที่ทำร่วมกันมากขึ้น ทำให้ผู้รับได้ดูแลสุขภาพในแบบคล้ายกับที่ผู้ให้ทำ ทำให้มีกิจกรรมที่คล้ายกัน ได้ใช้เวลาร่วมกัน และกระชับความสัมพันธ์ระหว่างกัน ดังตัวอย่างที่ผู้เข้าร่วมวิจัยซื้อนาฬิกาสุขภาพให้กับลูกสาวหรือการชวนลูกไปออกกำลังกายโดยการใช้นาฬิกาเพื่อสุขภาพจดบันทึกและนำข้อมูลมาแข่งขันในครอบครัว ตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

“คือทำให้สุขภาพเราอะ ดีขึ้นอะว่ากันเถอะอันเนี้ยมันจะเป็นประโยชน์กับสุขภาพ ก็ยังซื้อให้ลูกสาวเลยนะนาฬิกาเนี้ย ไม่รู้ลูกสาวใช้รีเปล่า ไอตัวที่สายแดงดำนะครับที่เขาส่งอยู่ Garmin เหมือนกัน แต่ลูกสาวเขาเล่นกับพ่อไม่ค่อยเยอะ”

ชาย 64 ปี มี 2 โรคประจำตัว

เช่นเดียวกับในฝั่งของผู้ใช้งานที่ได้รับนาฬิกาเพื่อสุขภาพจากคนรัก มองว่าการได้รับอุปกรณ์เหล่านี้เป็นเหมือนการได้รับความรัก ความห่วงใย ทำให้อยากใช้งานเพื่อให้คนที่มอบให้เห็นว่าตนเองดูแลสุขภาพ ผ่านความห่วงใยที่ผู้ให้มอบให้

ลักษณะอุปกรณ์และระบบเก็ทหนุในการใช้นาฬิกาอัจฉริยะ

จากการสัมภาษณ์พบลักษณะอุปกรณ์และระบบเก็ทหนุในการใช้นาฬิกาอัจฉริยะ ดังนี้

1) นาฬิกาอัจฉริยะ

จากการสัมภาษณ์พบว่าอุปกรณ์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยส่วนใหญ่นิยมใช้ คือ นาฬิกาอัจฉริยะ ซึ่งเป็นนาฬิกาเพื่อสุขภาพ โดยมียี่ห้อดังนี้ Apple Watch, Garmin, Fitbit, Suunto, Xiaomi, และ Amazfit ลักษณะพื้นฐานของนาฬิกาเพื่อสุขภาพ คือ สามารถตรวจจับวัดอัตราการเต้นของหัวใจ นับก้าวที่เดิน

ในแต่ละวันและนำมาคำนวณเป็นค่าพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน สามารถเชื่อมต่อระหว่างนาฬิกาเพื่อสุขภาพและโทรศัพท์มือถือได้ เพื่อใช้ในการรับโทรศัพท์ รับข้อความ หรือแจ้งเตือนของแอปพลิเคชันต่าง ๆ บนโทรศัพท์ได้ และยังสามารถตั้งค่าผู้ติดต่อฉุกเฉินได้อีกด้วย ซึ่งเป็นการอำนวยความสะดวกให้กับผู้ใช้งาน

2) แอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพ

แอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพบางอย่างสามารถใช้ร่วมกับนาฬิกาเพื่อสุขภาพได้ โดยเชื่อมต่อกันทางโทรศัพท์มือถือ ทำให้สามารถจดบันทึกค่าแสดงสุขภาพได้มากขึ้น เช่น การบันทึกระยะ ความเร็วและแผนที่ของการวิ่ง บันทึกอัตราการเต้นของหัวใจและคลื่นไฟฟ้าหัวใจ วัดระดับออกซิเจนในร่างกาย วัดคุณภาพการนอน วัดระดับความสูงสำหรับผู้ที่ใช้เดินทาง บันทึกความลึกของน้ำทะเลสำหรับผู้ดำน้ำ บันทึกอาหารและคำนวณปริมาณอาหารที่ได้รับต่อวัน หรือเพิ่มคุณสมบัติในการบันทึกให้กับนาฬิกาเพื่อสุขภาพได้อีกด้วย และยังสามารถเก็บบันทึกข้อมูล หรือส่งต่อในสังคมออนไลน์ได้ โดยแอปพลิเคชันที่ได้รับความนิยมในผู้เข้าร่วมวิจัย คือ Nike Run และ Garmin Connect เนื่องจากสามารถเชื่อมต่อระหว่างนาฬิกาเพื่อสุขภาพได้ มีการเก็บบันทึกสถิติการออกกำลังกายรายวันและรายเดือน เพื่อให้ผู้ใช้งานได้ดูภาพรวมพัฒนาการการฝึกฝน และการออกกำลังกายของตนเองได้

แอปพลิเคชันเกี่ยวกับอาหารที่ได้รับความนิยม คือ แอปพลิเคชัน MyFitnessPal ที่สามารถบันทึกข้อมูลส่วนตัวเพื่อทำแผนลดหรือเพิ่มน้ำหนักได้ โดยสามารถบันทึกค่าพลังงานของอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน หรือสแกนบาร์โค้ดของอาหารในร้านสะดวกซื้อเพื่อบันทึกค่าพลังงานได้ เมื่อนำค่าพลังงานที่ใช้ไปในการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกายมาหักลบกับพลังงานจากอาหารที่รับประทานเข้าไปจะช่วยให้ผู้ใช้งานสามารถควบคุมพลังงานที่ตนเองจะได้รับต่อวันได้ ซึ่งอาจมีการใช้แอปพลิเคชันในการจำกัดเวลากินร่วมด้วย (intermittent fasting)

3) ราคาที่เข้าถึงได้

นาฬิกาเพื่อสุขภาพในตลาดปัจจุบันมีช่วงราคาตั้งแต่ 1,000 ถึง 40,000 บาท ทำให้นาฬิกาเพื่อสุขภาพสามารถเข้าถึงได้กับทุกเศรษฐกิจ โดยราคาที่แตกต่างกันขึ้นกับความหลากหลายของตัวแปรที่เครื่องสามารถวัดได้ ความเสถียร ความคงทน ความแม่นยำและรูปลักษณะของอุปกรณ์ที่แตกต่างกัน และยังมีส่วนลดของแพลตฟอร์มซื้อสินค้า (shopping platform) ต่าง ๆ ที่มอบส่วนลดให้กับผู้บริโภคอีกด้วย

4) จุดขายของอุปกรณ์

บางผลิตภัณฑ์หรือบางบริษัทมีจุดขายหรือลักษณะเด่นของอุปกรณ์ที่แตกต่างกันไปอย่างชัดเจน เช่น เป็นอุปกรณ์ที่ทำด้วยมือ ใช้วัสดุที่ทนทาน เป็นแร่ที่หายากในโลก มีมูลค่าสูง จะถูกใจผู้เข้าร่วมวิจัยที่มองไปถึงกระบวนการผลิตและวัสดุของอุปกรณ์เหล่านี้ หรือแม้กระทั่งสถานที่ที่ผลิตอุปกรณ์เหล่านี้ก็มีผลกับผู้ใช้งานด้วยเช่นกัน ไม่เพียงแค่นี้ยังเป็นอุปกรณ์สำหรับดูแลสุขภาพ และในขณะเดียวกันนาฬิกาอัจฉริยะนั้นจะต้องมีคุณสมบัติที่เหมาะสมในการนำมาใช้เพื่อดูแลสุขภาพ เช่น คุณภาพ ความเสถียร การวัดต้องแม่นยำ และเชื่อถือได้

5) ระบบเกื้อหนุนการดูแลสุขภาพด้วยนาฬิกาอัจฉริยะ

ในสังคมปัจจุบันที่ให้คุณค่ากับสุขภาพดีมากขึ้น ทำให้มีหลายหน่วยงานออกมาให้การสนับสนุนการดูแลสุขภาพ ได้แก่ สวัสดิการของที่ทำงาน ที่มีส่วนลดซื้ออุปกรณ์สุขภาพให้กับพนักงาน การเชื่อมโยงกับธุรกิจประกันสุขภาพ ที่สร้างการเก็บคะแนนเพื่อให้ผู้ใช้งานอยากเข้ามาเล่นเพื่อสะสมคะแนน แล้วนำคะแนนไปใช้เพื่อการบริโภคผลิตภัณฑ์หรือบริการเพื่อสุขภาพอื่น ๆ หรือ การเชื่อมโยงกับธุรกิจศูนย์ออกกำลังกาย ที่มอบส่วนลดค่าเข้าศูนย์ออกกำลังกายให้กับผู้ใช้งานนาฬิกาอัจฉริยะ

• สวัสดิการของที่ทำงาน

บริษัทหรือหน่วยงานต่าง ๆ เริ่มมีการทำโครงการสวัสดิการในการซื้ออุปกรณ์เกี่ยวกับสุขภาพ เช่น การซื้อเครื่องออกกำลังกาย การชื้อนาฬิกาอัจฉริยะ การซื้อแว่นสายตา การทำกายภาพบำบัด หรือ

ออกส่วนลดพิเศษให้กับพนักงานเมื่อซื้อนาฬิกาอัจฉริยะ และนำมาแข่งขันในระหว่างแผนก เพื่อกระตุ้นให้พนักงานมีกิจกรรมทางกายระหว่างวันที่เพิ่มขึ้น มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น โดยหวังว่าบุคลากรจะมีการใส่ใจสุขภาพของตนเองมากขึ้น และลดอัตราการป่วยของบุคลากรไปในทางอ้อม

• การเชื่อมโยงกับธุรกิจประกันสุขภาพ

บริษัทประกันสุขภาพมีแผนประกันที่ทำร่วมกับบริษัทจัดจำหน่ายนาฬิกาเพื่อสุขภาพ เพื่อให้ผู้ซื้อประกันในแผนนี้ได้ออกกำลังกายเป็นการสะสมแต้ม เพื่อนำไปใช้เป็นส่วนลดค่าประกัน เป็นส่วนลดในการซื้อสินค้าและบริการเกี่ยวกับสุขภาพ เช่น การซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจะได้รับแต้มเพิ่มหรือใช้เป็นส่วนลด การเดินครบวันละ 10,000 ก้าว จะได้รับคะแนนเพิ่ม โดยคะแนนที่ได้รับจะทำให้เพิ่มระดับของสมาชิก ทำให้มีสิทธิประโยชน์ในการซื้อสินค้าและบริการต่าง ๆ เช่น บริการรถรับส่งไปศูนย์กีฬา ในระยะทางที่กำหนด ส่วนลดเบี้ยประกัน ส่วนลดในการตรวจสุขภาพ เป็นต้น ตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

“อย่างปีที่แล้วพี่ใส่ทุกวันเพราะมันมีแอป แอปนี้ของบริษัทประกันชีวิต แล้วคือถ้าเรานับก้าวแล้วมันลิงก์ มันเก็บแต้มให้เราด้วย แล้วแต้มก็เอาไปเป็น reward ในการแบบมีส่วนลดเครื่องดื่มตอนนั้นก็สนุกเลย ใส่ทุกวันก็มีประโยชน์กับเราด้วย อย่างจ้ะ ปรากฏว่าปีนี้ แอปนี้ไม่ใช้แล้ว บริษัทเปลี่ยนไปเป็นอีกแอปนึง ก็ไม่ลิงก์กับอุปกรณ์เราและ ก็ไม่มีอะไรมาเป็นตัวกระตุ้น”

หญิง 43 ปี ไม่มีโรคประจำตัว

• การเชื่อมโยงกับธุรกิจศูนย์ออกกำลังกาย

บริษัทจัดจำหน่ายนาฬิกาเพื่อสุขภาพมีโครงการที่ทำร่วมกับศูนย์กีฬาเพื่อให้เป็นสิทธิพิเศษให้กับผู้ที่ซื้อนาฬิกาเพื่อสุขภาพมาใช้ โดยจะได้รับส่วนลดสำหรับค่าเข้าฟิตเนส ส่วนลดค่าเทรนเนอร์ส่วนตัว หรือการสะสมแต้มสมาชิก ซึ่งสิทธิพิเศษเหล่านี้ทำให้ผู้ใช้งานรู้สึกว่ามีแรงจูงใจให้ไปออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ทำให้สามารถออกกำลังกายได้ต่อเนื่องและสม่ำเสมอมากขึ้น ตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

“คนขายประกันเป็นเพื่อนสมัยเรียน เขาก็ถามว่าออกกำลังกายไหม สมัคร ประกันบริษัท ก ใหม่ มันได้ส่วนลด ที่ฟิตเนส บ ด้วย ก็คือมันได้ส่วนลดอยู่แล้ว ยิ่งถ้าเราออกกำลังกายยังสะสมแต้ม ยิ่งเก็บ level ไปสูง ๆ จะได้ส่วนลดฟิตเนสเพิ่ม ส่วนลดประกันเพิ่ม ไรอย่างจ้ะ เป็นแรงให้อยากไปออกกำลังกายเพิ่ม”

ชาย 27 ปี ไม่มีโรคประจำตัว

คุณค่าและความหมายของนาฬิกาอัจฉริยะที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ใช้งาน

จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยให้คุณค่าและความหมายของนาฬิกาอัจฉริยะในรูปแบบที่แตกต่างกันไป ทั้งในแง่เป็น “ของเล่นชิ้นใหม่” ที่เพิ่มความสนุกสนาน เพิ่มแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เป็นเหมือน “แว่นส่องสุขภาพ” ที่ทำให้มองเห็นสุขภาพของตนเองได้ชัดเจนขึ้น ใช้เป็นอุปกรณ์ในการ “เฝ้าระวังโรคหัวใจ” คอยเตือนเมื่อมีภาวะผิดปกติ เมื่อมีอุปกรณ์เปรียบเหมือนกับการมี “โค้ชสุขภาพส่วนตัว” ที่คอยช่วยเตือนตัวเอง และทำให้เกิดอาการ “ตกหลุมรักอุปกรณ์” ที่ต้องพึ่งพาการใช้งานอุปกรณ์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตทำให้เกิดความ “กังวลเรื่องโรคเพิ่มขึ้น” เมื่อมีการแสดงค่าที่ผิดปกติไป นอกจากนี้ยังทำให้เกิดการรวมตัวกันของผู้ใช้งานอุปกรณ์กลายเป็น “สังคมของคนรักสุขภาพ” โดยมีมุมมองจากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

1) ของเล่นชิ้นใหม่

ผู้เข้าร่วมวิจัยเห็นว่า นาฬิกาอัจฉริยะเหล่านี้เป็นของเล่น เนื่องจากอุปกรณ์เหล่านี้มีโจทย์ท้าทายรายเดือน (monthly challenge) หรือ โล่ที่ระลึก (win badge) ต่าง ๆ มอบให้คนที่เข้ามาร่วมกิจกรรม ทำให้ผู้ใช้งานรู้สึกสนุกสนาน สามารถเล่นต่อไปได้เรื่อย ๆ มีความท้าทายให้เอาชนะต่อไป เหมือนด่านของเกมที่เปลี่ยนไปเรื่อย ๆ มีการตั้งเป้าหมายการออกกำลังกายต่อวันหรือต่อเดือน ทำให้มีแรงจูงใจ ได้รับการกระตุ้นอย่างสม่ำเสมอ มีการเก็บสถิติไว้เป็นประวัติ เมื่อมาย้อนดูแล้วก็เกิดความภูมิใจที่ทำได้สำเร็จ และสามารถเติมเต็มความรักให้กับตนเองได้อีกด้วย ตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

“ตัว record ที่เป็นปฏิทิน มันบอกได้เลยว่าเราทำอะไรมาบ้าง ให้รู้สึกที่เราค่อนข้าง proud กับตารางนี้ ได้ยี่สิบปีนี้ได้ยี่สิบ Instagram เลยคอยดูว่าเป็นสี ๆ แบบเป็นสีรุ้งนี่”

หญิง 28 ปี ไม่มีโรคประจำตัว

นอกจากกิจกรรมภายในตัวอุปกรณ์เองแล้ว ยังสามารถเชื่อมต่อกับอุปกรณ์ของผู้ใช้งานคนอื่น ๆ ได้ ทำให้ได้มีการแข่งกับคนอื่น ความรู้สึกท้าทายจึงเพิ่มมากขึ้น พอชนะ ก็จะได้รับความสุขที่มากขึ้น รู้สึกภูมิใจในตนเอง ผู้เข้าร่วมวิจัยมองว่า การใช้ของเล่นเหล่านี้ เป็นการเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง ของผู้ใช้งาน และทำให้เข้าใจเป้าหมายได้มากขึ้น ตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

“มันเกิดอึดใจ เวลาเราทำอะไรได้ดีเนี่ย แล้วเราเห็นตัวเลขมันดี ๆ อะ มันจะมีความรู้สึก อยากจะอวดอะ มันจะมีความรู้สึกอยากจะโชว์ ให้มันเสริมอึดใจ”

ชาย 30 ปี ไม่มีโรคประจำตัว

2) แวนส่องสุขภาพ

อุปกรณ์สามารถบันทึกค่าต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้เห็นความเปลี่ยนแปลงของสุขภาพ และสมรรถภาพทางกีฬา และสามารถนำมาตีความว่าสุขภาพแนวโน้มดีขึ้น พอเดิม หรือแย่ลง ผู้เข้าร่วมวิจัยเปรียบเทียบอีกอัจฉริยะว่าเป็นเหมือนแว่น ที่ทำให้มองเห็นสิ่งที่ทำอยู่ ได้ชัดเจนขึ้น รู้ว่าควรจะดูแลตัวเองต่อไปอย่างไร ตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

“มันเหมือนเป็นแว่น ถ้าไม่มีเราก็ใช้คอนแทคเลนส์แทน นาฬิกาเหมือนกัน ถ้าเราไม่มีนาฬิกา เราก็ใช้อย่างอื่น เราก็คาดเดาเอาก็ได้ว่าประมาณนี้ แต่ถ้ามีแล้วน่าจะดีกว่า ก็ชัดเจนกว่า”

ชาย 30 ปี ไม่มีโรคประจำตัว

“มีอุปกรณ์ที่เป็น objective parameter ให้เราเห็นภาพชัดเจนมากขึ้น มากกว่าความรู้สึกทางร่างกายที่เราบอกว่า เอ้ย วันเนี่ยกล้ามเนื้อใหญ่ขึ้นกว่าเมื่อวาน เนี่ย บางทีมันก็ลอย ๆ นะ มันเป็น perception ของเรา”

ชาย 30 ปี ไม่มีโรคประจำตัว

3) เผื่อระวังโรคหัวใจ

ผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีโรคประจำตัว หรือมีความกังวลเกี่ยวกับอาการของโรคหัวใจ เช่น การเป็นโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ หรือมีอาการแพนิคที่รู้สึกใจสั่น ใจเต้นเร็ว รู้สึกเหมือนตนเองกำลังจะเสียชีวิต ต้องการการยืนยันความปกติของร่างกาย โดยใช้นาฬิกาเพื่อสุขภาพเป็นตัวช่วยในการยืนยันว่า ขณะนี้ร่างกายยังเป็นปกติ อัตราการเต้นของหัวใจยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ หัวใจยังดีอยู่ โรคที่เป็นอยู่ยังไม่ได้กำเริบ ร่างกายของเรายังอยู่ในการควบคุมของเรา อาการต่าง ๆ จะค่อย ๆ ดีขึ้น อาการที่เป็นอยู่มันไม่ได้น่ากลัว แบบที่เรากังวล และเรายังสามารถทำกิจกรรมได้เหมือนกับคนทั่วไป ตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

“เพิ่มความมั่นใจว่ามันปกติ ยังไงเวลาออกกำลังกาย heart rate มันต้องขึ้นอยู่แล้ว แต่ถ้า 180 มันกลัว มันกลัวว่ามันจะผิดปกติ ...กังวล เหมือนใช้ชีวิตได้ไม่ปกติ อย่างที่บอกว่า ถ้าไม่ได้จริง ไม่ได้ทำอะไรที่มัน ก็ทำได้ คือจริง ๆ เป็นนักกีฬาว่ายน้ำ ตอนเด็ก ๆ ว่ายน้ำ แล้วก็เลิกว่ายน้ำไปช่วงนึง ช่วงมัธยม แล้วเราก็ทำได้มาตลอด แต่พอมีเรื่องนี้ก็คือ ไม่กล้าทำเท่าไร เพราะว่ามันชอบเหมือนกัน ตอนนั้นก็ยังไม่ค่อยชอบที่ว่า ถ้า heart rate มันขึ้นสูงเกิน สูงเกิน ไม่ชอบความรู้สึกที่แบบว่าใจสั่น”

หญิง 28 ปี มี 1 โรคประจำตัว

4) โค้ชสุขภาพส่วนตัว

ผู้เข้าร่วมวิจัยเห็นว่านาฬิกาอัจฉริยะเป็นเหมือน เพื่อน หรือโค้ชสุขภาพส่วนตัว ที่คอยกระตุ้นให้ผู้ใช้ใช้งานตระหนักถึงสุขภาพมากขึ้น ตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมา นาฬิกาเพื่อสุขภาพ ก็แจ้งพลังงานร่างกายในแต่ละวัน (body battery) เมื่อนั่งเป็นเวลานาน ใกล้ครบ 1 ชั่วโมง นาฬิกาจะแจ้งเตือนให้ลุกขึ้น เริ่มขยับตัว เพื่อลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง เวลาที่อัตราการเต้นของหัวใจผิดปกติ เครื่องจะเตือนว่ามีอาการเปลี่ยนแปลง

หรือแม้กระทั่งเวลาที่เครียด เครื่องจะสามารถเตือนสติ ให้มาฝึกการหายใจ จะเห็นได้ว่า การเตือนของนาฬิกาเพื่อสุขภาพมีหลายอย่าง ทำให้ผู้ใช้งานรู้สึกเหมือนได้รับการเตือนสติ เพื่อกลับมาดูแลสุขภาพว่าเกิดอะไรขึ้นกับร่างกายของเรา และคิดว่าควรจะต้องทำอะไรเพื่อให้ค่าแสดงต่าง ๆ ของร่างกายกลับมาเป็นปกติเหมือนเดิม ตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

“มันช่วยดูแลสุขภาพเรา เรารู้สึกเหมือนมันเป็น *assistant* แล้ว *feature* ของนาฬิกา *Garmin* ที่เราเลือกใช้อะ มันมี *feature* ที่ *good enough* มากพอที่จะทำให้เราปรับแต่งในส่วนที่ต้องการได้ ทั้ง *dehydration* ก็ใช้งานได้นะ ยูกินน้ำรึยังในช่วงเวลานี้ หรือ *move alert* อย่างงี้คะ ถ้านั่งนานเกิน 45 นาที เขาจะเตือนแล้วว่านั่งนาน อ้อ อย่างที่บอก ความรู้สึกพีพีใช้ เหมือนมี...จะเรียกว่าหมอประจำกายก็ไม่ได้ เป็น *coacher* ประจำตัวเองอะ ที่คอยเตือนสติตัวเองมากกว่าตัวเอง”

หญิง 37 ปี ไม่มีโรคประจำตัว

5) ตกหลุมรักอุปกรณ์

ผู้เข้าร่วมวิจัยบางรายรู้สึกว่าการใช้งานนาฬิกาอัจฉริยะ ทำให้รู้สึกเหมือนตกหลุมของวงการการดูแลสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการค้นคว้าหาข้อมูลเพื่อมาดูแลสุขภาพให้ดีขึ้น คิดคำนวณปริมาณแคลลอรี่ที่กินเข้าไป คอยจับค่าวัดผลกิจกรรมที่ทำทุก ๆ วัน ตามที่แสดงบนหน้าจอ คิดว่าต้องรู้ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายตลอดเวลา ให้นาฬิกาเพื่อสุขภาพคอยเตือนอยู่เสมอ และรู้สึกว่าการไม่จับค่า ไม่วัดผล และไม่เก็บสถิติ เป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ เช่น การชั่งน้ำหนักเช้า-เย็น ถ้าเราออกกำลังกาย เราต้องได้บันทึก หรือเก็บสถิติค่าแสดงสุขภาพทุกอย่างที่เครื่องมีให้ และเชื่อมั่นกับผลที่ได้เห็น เป็นต้น ตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

“เมื่อวาน ไปวิ่งแล้วก็ไปนั่งกินกาแฟกับเพื่อนก่อน คือลืมนาฬิกา คือรู้สึกว่าต้องกลับไปเอานาฬิกา ก่อนกลับไปวิ่ง คือรู้สึกว่ามัน มันขาดไม่ได้ไปแล้วอะ ถ้าไม่มีนาฬิกาจะ *monitor heart rate* เรายังไง แล้วเราก็เออ เราก็รู้สึกว่าไม่ได้ได้ *record* นะ มันกลายเป็นสิ่งสำคัญไปแล้วว่า เราจะไม่ได้ *monitor* ไม่ได้ *record* ว่าเราไปวิ่งมา เออ เมื่อวานอะ รู้สึกว่าแต่งตัวมาเรียบร้อยแล้ว พร้อมจะเปลี่ยนเสื้อผ้าแล้วไปวิ่งได้เลย ถ้ากินกาแฟเสร็จ แต่ในหัวก็คือเราต้องกลับไปเอานาฬิกาแหละ ...แต่น่าจะประสาทกับตัวเองเหมือนกัน พอเห็น พอหยุดยาว 3 วันอะ ช่องมันว่าง ช่องมันว่างไปสามช่อง ตอนนั้น แล้วเมื่อคือว่าจะไปออกกำลังกาย แต่ก็ไปกินข้าวกับเพื่อน ไม่ได้ออกอีก แล้ว เหมือนเราเคยทำให้ 1 เดือน เราไม่ออกแค่ 4 วัน มาแล้วอะ พอตอนนี้ *record* เรามันแยลงอะ เออ แบบว่ารู้สึกว่ามันเพล ๆ นิดนึง มันก็เหมือนว่าเรา *strict* กับตัวเองมากขึ้นอะ ทำให้เราเครียดกับตัวเองมากขึ้นนะ”

หญิง 28 ปี ไม่มีโรคประจำตัว

“แล้วพอมันไม่ได้มีตัว *record* แล้วมันก็เหมือนกลายเป็นว่า ก็เลยเหมือนว่าวันนี้ใช้ไม่ได้ ไม่มีตัว *record* เหมือนเราวิ่งไปแล้ว 10 นาที แต่เราเพิ่งมากดอะ มันก็...ก็ไม่ใช่”

ชาย 30 ปี ไม่มีโรคประจำตัว

6) วิตกกังวลเรื่องโรคเพิ่มขึ้น

เมื่อหน้าจอแสดงความผิดปกติแล้ว ผู้เข้าร่วมวิจัยรู้สึกไม่แน่นอนเกี่ยวกับสุขภาพตัวเอง ทำให้เกิดความกลัวและความกังวล แม้ว่าตัวโรคอาจจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันหรือไม่ก็แล้วแต่ ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยรู้สึกสูญเสียการควบคุม ทำให้ต้องเข้ารับการตรวจในโรงพยาบาล และอาจได้รับการวินิจฉัยโรคที่เกินความจำเป็น และยังคงอยู่กับความกังวลต่อไป ว่าค่าแสดงจะผิดปกติอีกเมื่อไหร่ ทำให้หมกมุ่นอยู่กับค่าที่อุปกรณ์แสดงมากจนกระทบกับชีวิตประจำวันได้ ตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

“เขาค่อนข้าง *concern* คือพีคคิดว่ามันอาจจะเป็ผลเสียแบบนี้ ถ้าเป็นคนที่ไม่รู้ อย่างเรา เราไม่ได้รู้สึกว่ามันจะแปลผลได้ขนาดนั้น เราก็ไม่ได้เชื่อถือเครื่องมือมันมาก ...แต่ถ้าคนที่เขาเชื่อถือในเครื่องมือก็จะยิ่งแบบ *nervous* กันไปใหญ่”

หญิง 43 ปี ไม่มีโรคประจำตัว

ผู้เข้าร่วมวิจัยมีมุมมองว่า การมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ เป็นเรื่องที่สำคัญมากที่ผู้ใช้งานควรจะมี หากไม่รู้ว่าคุณสมบัติที่ใช้อยู่ในใช้เพื่ออะไร ประสิทธิภาพดีอย่างไร มีความแม่นยำเท่าไร อาจทำให้เกิดผลเสียจากการใช้งานได้ เช่น ความกังวลที่มากเกินไปจนความจำเป็น หรือการเผยแพร่ข้อมูลทางการแพทย์ที่ไม่ตรงตามความเป็นจริง หรือพิสูจน์ไม่ได้ทางวิทยาศาสตร์ และในบางครั้งอาจทำให้มีผู้เข้ารับบริการทางการแพทย์เพิ่มมากขึ้นโดยไม่จำเป็น ทำให้งานของบุคลากรทางการแพทย์ยิ่งเพิ่มมากขึ้นจนล้นมือ ตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

“เราจะติดตามอันไหน มันต้องเชื่อถือได้”

หญิง 43 ปี ไม่มีโรคประจำตัว

“มันก็ช่วยเราแต่อย่างอื่นก็หนึ่งเราต้องชั่งตรงนี้ให้มันดี ดีว่ามันช่วยเราขนาดไหน แล้วมาช่วยเราจริงมั้ยเมื่อมันช่วยเราแล้ว เราต้องทำอะไรกับมันต่ออะไรอย่างเงี้ยครับ มันต้องมีแนวทางการจัดการให้มันชัดเจนมากขึ้น ไม่ใช่ว่าปล่อยออกไปทุกคนใช้กันหมดใช่มั้ยครับ กลายเป็นว่าสุดท้ายเพราะทุกคนเจอผิดปกติ ทุกคนมาโรงพยาบาล แล้วเราทำอะไรต่อไม่ได้...แล้วผมคิดว่าคนที่จะได้ประโยชน์สูงสุดจากการใช้อุปกรณ์พวกนี้คือต้องมีความรู้ ต้องมีความรู้เป็นพื้นฐานว่า ผลลัพธ์ที่เครื่องมันบอกแบบเนี้ยมันมีความหมายแบบไหน”

ชาย 30 ปี ไม่มีโรคประจำตัว

7) เกิดสังคมของคนรักสุขภาพ

จากการสัมภาษณ์พบว่า อุปกรณ์และเครื่องเชื่อมต่อทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าไปเชื่อมโยงกับเครือข่ายสังคมใหม่ที่มีผู้ใช้งานอุปกรณ์เพื่อเฝ้าติดตามสุขภาพหรือพฤติกรรมสุขภาพ มีการส่งข้อมูลหรือแลกเปลี่ยนข้อมูล นัดหมายเจอกัน ไปทำพฤติกรรมสุขภาพด้วยกัน ผ่านการรู้จักกันทางสื่อเครือข่ายสังคม (social network) กลายเป็นสังคมของคนรักสุขภาพ ตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

“เมื่อเราจะไปอยู่ใน community ที่เพื่อนทุกคนทำแบบที่เราทำ แล้วเราจะเป็นเหมือนกันนะ นึกถึงที่จริงจังกว้านี้ ทำกลุ่มที่ซ้อมกันด้วยซ้ำ ‘นัดซ้อมวิ่งสิบลมสวนลุม 5 โมง วันนี้’ อย่างเงี้ย หลังจากนั้น ก็ไปกินข้าว คุยเรื่องสุขภาพ คุยเรื่องอาหาร คุยเรื่องนาฬิกา การเล่นกลั้ม อะไรสัพเพเหระ กลายเป็น แต่งงานกันก็มี”

หญิง 37 ปี ไม่มีโรคประจำตัว

“เรียกชมรมเนอะชมรมวิ่ง เพราะพวกที่ไปเขาก็จะคุยกันแต่เรื่องวิ่งและเรื่องออกกำลังกายเรื่องว่าใครทำความเร็วได้มากได้น้อย มันก็แข่งกัน มันจะเป็นกระตุ้นนะครับ เพื่อนวิ่งเนี่ยคนเดินป่า วิ่ง คนชอบออกกำลังกายตีกอล์ฟอะไรเงี้ยนะครับ แล้วเราอายุเยอะเนอะแล้วเราเกษียณโอกาสที่เราจะไปเจอกับคนเยอะ ๆ มันก็ไม่ค่อยมี ไอ้ที่นี้ก็เป็นประโยชน์เราก็คงมีพวกในกลุ่มพวกนี้ครับ”

ชาย 64 ปี มี 2 โรคประจำตัว

อย่างไรก็ตาม ผู้เข้าร่วมวิจัยพบผลเสียจากการเข้าสังคมชนิดนี้ เนื่องจากการต้องการสร้างตัวตน การมีเอกลักษณ์เฉพาะตนเป็นสิ่งสำคัญในกลุ่มวัยรุ่นถึงวัยผู้ใหญ่ในปัจจุบัน เช่น การเป็นอินฟลูเอนเซอร์ (influencer) ในด้านที่ตนเองสนใจ การเป็นคนแทนต์ครีเอเตอร์สายฟิตเนส (fitness content creator) ที่มีการนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ และการออกกำลังกาย ที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ กลุ่มคนเหล่านี้ต้องการให้ตนเองมีผู้ติดตามเยอะขึ้น ต้องสร้างสรรค์บทความหรือคลิปให้ความรู้ใหม่ ๆ ซึ่งเป็นงานที่มีความกดดันและการแข่งขันมีสูง เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยต้องการศึกษาเพิ่มเติม และไปสอบถามข้อมูลกับผู้สร้างสรรค์เนื้อหาเหล่านี้ แล้วพบว่าเจ้าของข้อมูลนั้น ไม่ได้ให้ข้อมูลทั้งหมด หรือตอบความต้องการของผู้เข้าร่วมวิจัยได้จริง ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยรู้สึกว่าได้ไม่ได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมในสังคมมากเท่าที่คาดหวัง รู้สึกว่าผู้ใช้งานอุปกรณ์บางกลุ่มมีการโอ้อวด การกดทับผู้อื่น ทำให้จากที่มีทัศนคติที่ดีต่อสังคมคนรักสุขภาพ กลายเป็นมีทัศนคติที่ไม่ดีเข้ามาทดแทน ตัวอย่างคำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนี้

“มันจะมีความแบบเสริม มันเกิน self-esteem เนอะ self-esteem มันคือแค่ความมั่นใจ แต่อดีตมันเป็นกลายเป็นความอิจฉา ความขี้นะเนี่ย ความงก ความไม่ยอมแบ่งปันไป อะไรอันหนึ่งมันเป็นของเรา

แค่คนเดียว ไม่อยากจะแบ่งปันอะไรเลยครับ มันเป็นแบบนี้แหละส่วนใหญ่ เพราะสังคมเราพูดตามตรงนะ พูดเลยตรง ๆ เนี่ย ก็คือแบบมันอยู่ได้ด้วยภาพลักษณ์อะ ...มันมีความคิดกับขี้นี้นะน้อย ๆ ที่จะแบบ อยากให้คนแบบ...ที่จะให้คนที่เขามาใหม่เนี่ยไม่พัฒนาไปเท่าเขา เขาจะรู้สึกเหนือกว่าอะไรอย่างเงี้ย มีแบบนี้อยู่ มันเป็น dark side ของไอ้พวกนี้แหละเหมือนกันครับ”

ชาย 30 ปี ไม่มีโรคประจำตัว

อภิปรายผล

การศึกษานี้พบว่า หนึ่งในมูลเหตุจูงใจที่ดึงดูดให้ผู้ใช้งานไทยนิยมใช้นาฬิกาเพื่อสุขภาพเป็นเครื่องติดตามสุขภาพในการออกกำลังกาย คือ ทำให้ตัวเองไปสู่เป้าหมายของการ “อยากมีหุ่นดี” แต่สิ่งที่น่าสนใจจากงานวิจัยนี้ คือ นิยามของคำว่าหุ่นดีเปลี่ยนไปจากเดิมที่ผู้หญิงนิยมรูปร่างแบบผอมบาง ผู้ชายนิยมรูปร่างบึกบึน เปลี่ยนเป็น “ลีน (lean)” ซึ่งหมายถึงหุ่นที่สมส่วน ไขมันลดลง เห็นลายกล้ามเนื้อชัดเจน ดูแข็งแรง และงานวิจัยนี้สะท้อนค่านิยม “ความใส่ใจในสุขภาพ (health consciousness)” ที่โดดเด่นขึ้นชัดเจนในปัจจุบัน²¹ ที่คนให้ความสนใจมากขึ้น สร้างแรงจูงใจจากภายในและการรับรู้ถึงประโยชน์ของการดูแลสุขภาพว่า การดูแลสุขภาพ สะท้อนความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง การปล่อยให้ตัวเองน้ำหนักเกิน หรืออ้วน แปลว่าไม่รักสุขภาพ ไม่รับผิดชอบต่อสุขภาพของตัวเอง นาฬิกาอัจฉริยะและเครือข่ายส่งเสริมจึงเข้ามามีบทบาทมากขึ้นในการช่วยให้ตนเองดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเองได้

จากการศึกษาพบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยบางคนที่มี “กลัวโรคหัวใจ” เห็นว่านาฬิกาอัจฉริยะเป็นเสมือนเครื่องมือทางการแพทย์สำหรับบันทึกคลื่นไฟฟ้าหัวใจแบบพกติดตัวตลอดเวลา สอดคล้องกับผลการศึกษางานวิจัยเชิงคุณภาพของ Andersen และคณะ²² ที่ทำการศึกษาการใช้งานนาฬิกาอัจฉริยะในผู้ใช้งานที่เป็นโรคหัวใจเรื้อรังพบว่า ถ้าหากนาฬิกาอัจฉริยะแสดงค่าปกติ จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายใจ แต่ถ้าแสดงค่าผิดปกติ จะทำให้ผู้ป่วยมีความกังวลและความกลัว แม้ว่าอาจไม่มีอาการผิดปกติ ซึ่งเป็นประเด็นที่น่าสนใจของงานวิจัยนี้ คือ นาฬิกาอัจฉริยะ ทำให้เกิดความ “วิตกกังวลเรื่องโรคเพิ่มขึ้น” สอดคล้องกับรายงานผู้ป่วย (case report) ของ Rosman และคณะ²³ ในผู้ป่วยโรคหัวใจห้องบนสั่นพลิ้วที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรควิตกกังวลที่ถูกกระตุ้นจากการใช้นาฬิกาอัจฉริยะที่มากจนเกินไป โดยผู้ป่วยรายนี้ไม่เคยมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตมาก่อน ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นสอดคล้องกับทฤษฎีการเกิดความวิตกกังวล Uncertainty and Anticipation Model of Anxiety²⁴ นอกจากนี้ การเสพติดการใช้นาฬิกาอัจฉริยะเพื่อวัตถุประสงค์ในการสร้างความมั่นใจว่าร่างกายของผู้ใช้งานยังปกติดีสามารถอธิบายได้จากวัฏจักรของการสร้างนิสัย (habit loop)²⁵ ซึ่งในกรณีนี้ประกอบด้วย ความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย (trigger) ความรู้สึกอยากที่จะสร้างความมั่นใจว่าร่างกายปกติดี (craving) การเช็คค่าต่าง ๆ จากอุปกรณ์ (response) และความสบายใจที่รู้ร่างกายตนเองปกติดี (reward) การที่นาฬิกาอัจฉริยะสามารถเสริมสร้างความมั่นใจให้กับผู้ใช้งานได้ทันทีนั้นทำให้ผู้ใช้งานสามารถผ่านกระบวนการของ craving-response-reward ได้อย่างรวดเร็ว ส่งผลให้วัฏจักรนี้ดำเนินต่อไปจนเกิดเป็นนิสัย ดังนั้นแพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ควรจะต้องตระหนักถึงเรื่องความกังวลที่มากขึ้นจากการใช้งานติดตามสุขภาพแบบพกพาเพิ่มขึ้นด้วย

จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยเห็นว่านาฬิกาอัจฉริยะเป็น “ของมันต้องมี” ไว้ในครอบครองเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นสัญลักษณ์ของคนที่ยืนหยัด ตามทันกระแสของโลก เป็นแฟชั่นเหมือนกับเทคโนโลยีอื่น ๆ ในปัจจุบัน

จากการศึกษาแบบตัดขวาง (cross-sectional study) ของ Ryan และคณะ²⁶ ในผู้ใช้งานในประเทศออสเตรเลียพบว่า การใช้นาฬิกาอัจฉริยะทำให้เพิ่มแรงจูงใจในการออกกำลังกายและเพิ่มกิจกรรมทางกาย แต่เมื่อไม่ได้ใช้งาน ด้วยเหตุผลของการลืมหรือไม่สามารถใส่ได้ จะทำให้ผู้ใช้งานรู้สึกผิด ขี้บ่น ขี้กังวล และกังวลใจที่ขาดการใช้งาน ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของงานวิจัยนี้ คือ ผู้เข้าร่วมวิจัยบางท่านพึ่งพานาฬิกาอัจฉริยะมากเกินไป จนมีภาวะ “ตกหลุมรักนาฬิกาอัจฉริยะ” หรือเสพติดอุปกรณ์ รู้สึกโกรธตนเองหากลืมพกพา แต่สิ่งที่น่าสนใจพบนอกเหนือจากงานวิจัยของ Ryan และคณะ²⁶ คือ มีผู้เข้าร่วมวิจัยบางท่านรู้สึกว่า นาฬิกาเพื่อสุขภาพเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ ไม่มีอะไรทดแทนได้ ต้องพึ่งพานาฬิกาเพื่อสุขภาพ ต้องคอยพิสูจน์ตัวเองกับนาฬิกา และการไม่ได้จดบันทึกการออกกำลังกายนับเป็นสิ่งที่ผิดและยอมรับไม่ได้

นอกจากนี้ งานวิจัยนี้พบลักษณะพิเศษในผู้ใช้งานไทยในปัจจุบัน คือ นิยมซื้อนาฬิกาเพื่อสุขภาพเป็น “ของขวัญแทนใจ” เป็นของขวัญที่มีคุณค่าเชิงบวกเพื่อการดูแลสุขภาพ ซึ่งเป็นวิธีการแสดงความรักในรูปแบบหนึ่งของทฤษฎีภาษารัก 5 ภาษา²⁷ โดยผู้ให้คาดหวังว่า อุปกรณ์นี้จะช่วยให้ผู้รับดูแลสุขภาพได้ดีขึ้น และสำหรับผู้รับเห็นว่า การให้ของขวัญชิ้นนี้เป็นเหมือนการบอกรักรูปแบบหนึ่ง ให้ได้ดูแลสุขภาพที่สอดคล้องกับขนบธรรมเนียมของเอเชียที่นิยมให้ของขวัญเป็นการแสดงความรักและคำขอบคุณให้แก่กัน^{28, 29} และ ของขวัญชิ้นนี้ยังทำให้ผู้ให้และผู้รับได้มีกิจกรรมสุขภาพร่วมกันมากขึ้น ได้ใช้เวลาร่วมกันมากขึ้น นับเป็นภาษารักอีกแบบเช่นกัน

จากการศึกษาพบว่า ระบบทุนนิยมในปัจจุบันมีผลในการส่งเสริมและผลักดันให้มีการซื้อนาฬิกาอัจฉริยะแบบพกพามากขึ้น จากเทรนด์เรื่องสุขภาพที่กำลังมาแรง และเทคโนโลยีเพื่อสุขภาพที่มีนาฬิกาเพื่อสุขภาพรูปลักษณะสวยงามทั่วท้องตลาด ทำให้มี “การเชื่อมโยงกับธุรกิจประกันสุขภาพ” ที่ให้ส่วนลดค่าเบี้ยประกัน ส่วนลดในการจ่ายสินค้าและบริการเพื่อสุขภาพ “การเชื่อมโยงกับธุรกิจศูนย์ออกกำลังกาย” ที่มีทั้งส่วนลดค่านาฬิกาเพื่อสุขภาพ ส่วนลดค่าเข้าศูนย์ออกกำลังกาย ซึ่งเป็นวิธีการส่งเสริมการขายอย่างหนึ่งที่ดูเหมือนจะได้ผลอย่างดี สำหรับหน่วยงานบางส่วนที่มีแนวคิดในการกระตุ้นให้บุคลากรมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น จึงได้จัดโครงการ ให้มี “สวัสดิการของที่ทำงาน” ที่มีส่วนลด หรือสามารถเบิกค่าใช้จ่ายสำหรับการซื้ออุปกรณ์ได้ ระบบเกื้อหนุนเหล่านี้ใช้จุดขายที่กระแสนิยมการมีสุขภาพดีของคนไทย เป็นการตลาดที่กำลังเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ในสังคมไทยที่ตอบสนองกับค่านิยมการตระหนักถึงสุขภาพในปัจจุบัน

เมื่อนำสิ่งที่ได้จากการศึกษามาอ้างอิงกับแนวคิดด้านพฤติกรรมสุขภาพของ Pender และคณะ^{30, 31} สามารถจัดหมวดหมู่ของมูลเหตุจูงใจได้ดังนี้ มูลเหตุจูงใจ “อยากมีหุ่นดี” “กลัวโรคหัวใจ” “วิตกกังวลเรื่องโรคเพิ่มขึ้น” เป็นมูลเหตุที่เกิดจากแรงจูงใจจากภายในที่ต้องการจะพัฒนา เรียนรู้ สร้างความรู้สึกร่างกายของตนเอง สร้างความปลอดภัยให้กับสุขภาพของผู้ใช้งานที่ขับเคลื่อนให้เกิดความเปลี่ยนแปลงเมื่อรับรู้ความเสี่ยงของการเป็นโรค หรือได้รับรู้ประโยชน์ของการใช้งาน ในขณะเดียวกัน มูลเหตุจูงใจจากภายนอก เช่น ความรู้สึกที่ว่าของชิ้นนี้เป็น “ของมันต้องมี” และ “ของขวัญแทนใจ” เป็นปัจจัยจากอิทธิพลทางสังคมมาเหนี่ยวนำให้เกิดการใช้งาน ประกอบกับ “ระบบการเกื้อหนุน” จากการเชื่อมโยงของบริษัทต่าง ๆ ที่ทำให้การเข้าถึงอุปกรณ์เป็นไปอย่างง่ายดายมากยิ่งขึ้น

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้แสดงให้เห็นแง่มุมอันหลากหลายของความสัมพันธ์ระหว่างผู้ใช้นาฬิกาอัจฉริยะ โดยสะท้อนทั้งประโยชน์และข้อพึงระวัง ในด้านบวก นวัตกรรมนี้ได้เปิดโอกาสให้ผู้บริโภคได้พบปะหมายในการดูแลสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพ และยังเอื้อต่อการสร้างเครือข่ายสังคมของผู้ที่มีความสนใจร่วมกันในการส่งเสริมสุขภาพ อย่างไรก็ตาม ในอีกด้านหนึ่ง การแสดงผลข้อมูลสุขภาพอย่างต่อเนื่องอาจก่อให้เกิดความวิตกกังวลเกินควรเกี่ยวกับอาการ ภาวะ หรือความเสี่ยงทางสุขภาพที่อุปกรณ์แสดงผล

ด้วยเหตุนี้ ผู้ใช้งานจึงควรเข้าถึงเทคโนโลยีนี้ด้วยความเข้าใจและวิจารณญาณ ใช้ประโยชน์จากข้อมูลอย่างชาญฉลาด หลีกเลี่ยงการตกเป็นเหยื่อของกระแสบริโภคนิยมที่อาจสร้างความต้องการเกินจำเป็น สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ การเท่าทันพัฒนาการของเทคโนโลยีเพื่อสุขภาพและกลยุทธ์การตลาดที่แฝงมากับผลิตภัณฑ์ ถือเป็นความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้สามารถให้คำปรึกษาและคำแนะนำที่ถูกต้อง เหมาะสม และเป็นประโยชน์สูงสุดต่อผู้ป่วยในยุคดิจิทัล

จุดเด่นและข้อจำกัดของงานวิจัย

จุดเด่นของการศึกษานี้ คือ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพทำให้ได้ข้อมูลเชิงลึกในแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพและประสบการณ์การใช้นาฬิกาอัจฉริยะในผู้ใช้งานไทย ซึ่งทำให้เข้าใจและได้เปิดมุมมองความคิดเกี่ยวกับสุขภาพ และสามารถนำไปดูแลผู้ใช้งานได้ต่อไป

เนื่องจากในบริบทของประเทศไทยที่มีแนวคิด ค่านิยม และประสบการณ์ของการดูแลสุขภาพที่แตกต่างกัน เช่น ในผู้ใช้งานไทยแต่ละคนมีความเชื่อและค่านิยมเกี่ยวกับตนเอง คำว่าสุขภาพ และการดูแลสุขภาพที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะได้รับความเชื่อที่เป็นอิทธิพลจากวิทยาศาสตร์ตะวันตก ความเชื่อจากวัฒนธรรม หรือเชื้อชาติ หรือระบบเกื้อหนุนต่าง ๆ ที่ช่วยเสริมให้เริ่มต้นการใช้งานของผู้ใช้งานไทยนั้นอาจมีความแตกต่างกันกับวรรณกรรมอื่น ๆ ที่ผ่านมาก็ทำในต่างประเทศ

ข้อจำกัดของงานวิจัยนี้ คือ กลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพฯ ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างเพียงส่วนหนึ่งของประเทศไทย นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมดได้รับการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า ทำให้กลุ่มประชากรนี้อาจไม่สะท้อนตัวแทนของประชากรส่วนใหญ่ในประเทศ อย่างไรก็ตาม

การศึกษานี้ยังสามารถชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างในประสบการณ์ตามช่วงอายุของผู้เข้าร่วมวิจัย ซึ่งอาจนำไปใช้ในการอ้างอิงถึงผลกระทบของนาฬิกาอัจฉริยะต่อพฤติกรรมด้านสุขภาพของคนไทยได้

ข้อเสนอแนะและการนำไปใช้

จากงานวิจัยพบว่า นาฬิกาอัจฉริยะสามารถนำไปใช้สร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้กับประชาชนได้ ทั้งการสร้างกิจกรรมกลุ่มสำหรับประชาชนในวัยที่ต่างกัน เช่น กิจกรรมลดน้ำหนัก สร้างกลุ่มกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ รวมถึงสามารถสร้างชุมชนและพื้นที่สำหรับออกกำลังกาย เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนเพิ่มกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายได้ แต่ยังคงมีข้อควรระวังเรื่องการใช้งานที่มากเกินไปจนทำให้เกิดภาวะเสพติดหรือพึ่งพิงอุปกรณ์มากเกินไป และเมื่อเทคโนโลยีสุขภาพเข้ามามีบทบาทในสังคมมากขึ้น อุปกรณ์พัฒนาให้ใช้งานง่าย และราคาของอุปกรณ์เริ่มลดลงให้สามารถเข้าถึงประชาชนได้มากขึ้น จึงมีโอกาที่ประชาชนจะมีข้อสงสัยหรือคำถามเกี่ยวกับสุขภาพของตนเองมากขึ้น จึงเป็นสัญญาณที่ดีว่าประชาชนจะใส่ใจดูแลสุขภาพมากขึ้น และทำได้ง่ายขึ้น ถ้าหากว่าการตรวจติดตามสุขภาพนั้นผลเป็นปกตินั้นก็ก็สามารถเป็นเครื่องยืนยันสุขภาพของผู้ที่ใช้งานได้ และอาจทำให้ผู้ใช้งานเสพติดการใช้งาน และเมื่อนาฬิกาอัจฉริยะอาจจะแสดงผลที่ผิดปกติได้ และอาจจะทำให้ผู้ใช้งานเกิดความกังวล และเพิ่มอัตราการรักษาโดยไม่จำเป็นได้

การศึกษาข้อมูลของอุปกรณ์ติดตามข้อมูลสุขภาพอย่างถูกต้องและการตัดสินใจร่วมกันถึงประโยชน์และข้อบกพร่องของอุปกรณ์อาจสามารถช่วยลดความกังวลของผู้ป่วยได้ และยังสามารถช่วยแพทย์และทีมสหวิชาชีพในการดูแลผู้ป่วยได้ เช่น การสร้างชุมชนออกกำลังกายต่าง ๆ ในผู้ที่สามารถใช้งานนาฬิกาอัจฉริยะได้

การศึกษาต่อไปในอนาคตอาจมีการศึกษาวิจัยมุมมองประสบการณ์การใช้งานนาฬิกาอัจฉริยะในกลุ่มที่มีระดับการศึกษาช่วงมัธยมศึกษา ซึ่งเป็นผู้มีโอกาสได้รับอิทธิพลจากสังคมสมัยใหม่ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ แนวคิดเกี่ยวกับเทคโนโลยีที่แตกต่างออกไป หรือการศึกษาวัยเชิงปริมาณเพื่อสำรวจความชุกของปัญหาทางสุขภาพของประชากรกลุ่มต่าง ๆ ที่ได้รับจากการใช้นาฬิกาอัจฉริยะเพิ่มเติม ซึ่งจะทำให้ได้เห็นปัญหาทางสุขภาพอื่น ๆ ที่สามารถหาแนวทางในการแก้ไขหรือเพื่อพัฒนาสุขภาพในอนาคตต่อไป

สรุปผล

การใช้นาฬิกาอัจฉริยะที่กำลังเพิ่มมากขึ้น รวมถึงการมีระบบเก็หุนต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้เกิดการใช้งานนาฬิกาอัจฉริยะมากขึ้น แนวทางที่เหมาะสมในการใช้นาฬิกาอัจฉริยะควรมุ่งเน้นที่การทำความเข้าใจสัญญาณจากร่างกาย และการปลูกฝังนิสัยที่ส่งเสริมสุขภาพที่ดี มากกว่าการยึดติดกับตัวเลขหรือข้อมูลดิบที่แสดงผล การส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพผ่านอุปกรณ์เหล่านี้เป็นสิ่งที่ดี แต่จำเป็นต้องเฝ้าระวังภาวะพึ่งพาเทคโนโลยีที่มากเกินไป หรือความวิตกกังวลที่อาจเกิดขึ้นจากการแปลผลข้อมูลอย่างไม่ถูกต้อง

ผู้ใช้งานจึงควรใช้อุปกรณ์อย่างมีวิจารณญาณ ขณะที่บุคลากรทางการแพทย์ควรเตรียมความพร้อมในการให้คำแนะนำและตอบข้อสงสัยเกี่ยวกับข้อมูลสุขภาพที่ผู้ป่วยได้รับจากอุปกรณ์เหล่านี้ การให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเหมาะสมจะช่วยให้นาฬิกาอัจฉริยะกลายเป็นเครื่องมือสนับสนุนการทำงานของแพทย์มากกว่าจะเป็นภาระหรือสร้างความท้าทายให้กับระบบบริการสุขภาพของประเทศไทย

Additional Information

Acknowledgments: All authors are grateful to the faculty, department staffs, residents and fellows of the Department of Family Medicine at Ramathibodi Hospital for supporting this research. We sincerely thank all the research participants for the precious information to make this research complete.

Ethics Approval: The study was approved by the Ethic Committee for Human Research, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University (MURA2023/524) on 4 July 2023).

Financial Support: The study was supported by a grant from the Ramathibodi Hospital's revenue fund (RF_67012, Sireethorn Wonghanchai).

Conflict of Interest: The author declares no conflict of interest.

Author Contributions:

Conceptualization: All authors

Formal Analysis: All authors

Funding Acquisition: Sireethorn Wonghanchai

Methodology: All authors

Visualization: All authors

Writing – Original Draft: All authors

Writing – Review & Editing: All authors

References

1. Jin D, Halvari H, Maehle N, Olafsen AH. Self-tracking behaviour in physical activity: a systematic review of drivers and outcomes of fitness tracking. *Behav Inf Technol.* 2022;41(2):242-261. doi:10.1080/0144929X.2020.1801840
2. Butler RN, Miller RA, Perry D, et al. New model of health promotion and disease prevention for the 21st century. *BMJ.* 2008;337(7662):a399. doi:10.1136/bmj.a399
3. Beldad AD, Hegner SM. Expanding the technology acceptance model with the inclusion of trust, social influence, and health valuation to determine the predictors of German users' willingness to continue using a fitness app: a structural equation modeling approach. *Int J Hum Comput Interact.* 2018;34(9):882-893. doi:10.1080/10447318.2017.1403220
4. Ellingson LD, Lansing JE, DeShaw KJ, et al. Evaluating motivational interviewing and habit formation to enhance the effect of activity trackers on healthy adults' activity levels: randomized intervention. *JMIR Mhealth Uhealth.* 2019;7(2):e10988. doi:10.2196/10988
5. Ahuja N, Ozdalga E, Aaronson A. Integrating mobile fitness trackers into the practice of medicine. *Am J Lifestyle Med.* 2016;11(1):77-79. doi:10.1177/1559827615583643
6. Böhm B, Karwiese SD, Böhm H, Oberhoffer R. Effects of mobile health including wearable activity trackers to increase physical activity outcomes among healthy children and adolescents: systematic review. *JMIR Mhealth Uhealth.* 2019;7(4):e8298. doi:10.2196/mhealth.8298
7. Brickwood KJ, Watson G, O'Brien J, Williams AD. Consumer-based wearable activity trackers increase physical activity participation: systematic review and meta-analysis. *JMIR Mhealth Uhealth.* 2019;7(4):e11819. doi:10.2196/11819
8. Anderson K, Burford O, Emmerton L. Mobile health apps to facilitate self-care: a qualitative study of user experiences. *PLoS One.* 2016;11(5):e0156164. doi:10.1371/journal.pone.0156164

9. Boyd S. Wearable technology for health monitoring and diagnostics. *International Journal of Computing and Engineering*. 2024;5(5):33-44. doi:10.47941/ijce.2041
10. Kim B, Hong S, Kim S. Introducing an integrated model of adults' wearable activity tracker use and obesity information-seeking behaviors from a national quota sample survey. *JMIR Form Res*. 2021;5(9):e23237. doi:10.2196/23237
11. Chatchawandamrongjet T, Intojunyong S. Factors influencing intention to use wearable device for self-protection of health risk. *Journal of Information Systems in Business*. 2019;5(3):6-19. doi:10.14456/jjsb.2019.11
12. Centi AJ, Atif M, Golas SB, et al. Factors influencing exercise engagement when using activity trackers: nonrandomized pilot study. *JMIR Mhealth Uhealth*. 2019;7(10):e11603. doi:10.2196/11603
13. Honary M, Bell BT, Clinch S, Wild SE, McNaney R. Understanding the role of healthy eating and fitness mobile apps in the formation of maladaptive eating and exercise behaviors in young people. *JMIR Mhealth Uhealth*. 2019;7(6):e14239. doi:10.2196/14239
14. O'Keefe JH, Patil HR, Lavie CJ, Magalski A, Vogel RA, McCullough PA. Potential adverse cardiovascular effects from excessive endurance. *Mayo Clin Proc*. 2012;87(6):587-595. doi:10.1016/j.mayocp.2012.04.005
15. Similarweb. Top Apps Ranking: Most Used Apps in Thailand. Updated 21 May 2025. Accessed 23 May 2025. <https://www.similarweb.com/top-apps/google/thailand>
16. Asia Research Media. Health and Wellness Apps in Asia. Accessed 23 May 2025. <https://www.asia-research.net/health-and-wellness-apps-in-asia>
17. Rosman L, Lampert R, Zhuo S, et al. Wearable devices, health care use, and psychological well-being in patients with atrial fibrillation. *J Am Heart Assoc*. 2024;13(15):e033750. doi:10.1161/JAHA.123.033750
18. Middlemass JB, Vos J, Siriwardena AN. Perceptions on use of home telemonitoring in patients with long term conditions - concordance with the health information technology acceptance model: a qualitative collective case study. *BMC Med Inform Decis Mak*. 2017;17(1):89. doi:10.1186/s12911-017-0486-5
19. Oostrum JM. Van. *Exploring the Impact of Wearable Devices on Perceived Stress and Health Anxiety: A Mixed-Methods Approach*. Master's thesis. Department of Psychology, University of Twente; 2024. Accessed 23 May 2025. <https://purl.utwente.nl/essays/100047>
20. Siddika A, Ellithorpe ME. I did 10,000 steps so I earned this treat: problematic smartwatch use and exercise tracking associations with compensatory eating and sedentary activity. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2025;28(3):211-216. doi:10.1089/cyber.2024.0204
21. Statista. Consumption value of health and wellness products in Thailand from 2016 to 2021 with forecasts to 2025 (in billion US dollars). Accessed 23 May 2025. <https://www.statista.com/statistics/1245772/thailand-health-and-wellness-products-consumption>
22. Andersen TO, Langstrup H, Lomborg S. Experiences with wearable activity data during self-care by chronic heart patients: qualitative study. *J Med Internet Res*. 2020;22(7):e15873. doi:10.2196/15873
23. Rosman L, Gehi A, Lampert R. When smartwatches contribute to health anxiety in patients with atrial fibrillation. *Cardiovasc Digit Health J*. 2020;1(1):9-10. doi:10.1016/j.cvdhj.2020.06.004
24. Grupe DW, Nitschke JB. Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective. *Nat Rev Neurosci*. 2013;14(7):488-501. doi:10.1038/nrn3524
25. Clear J. *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. Avery; 2018.
26. Ryan J, Edney S, Maher C. Anxious or empowered? a cross-sectional study exploring how wearable activity trackers make their owners feel. *BMC Psychol*. 2019;7(1):42. doi:10.1186/s40359-019-0315-y
27. Gordon S. What Are the Five Love Languages? Knowing your partner's love language could strengthen your relationship. Verywell Mind. Updated 5 February 2024. Accessed 23 May 2025. <https://www.verywellmind.com/can-the-five-love-languages-help-your-relationship-4783538>
28. Zhang T. Measuring following behaviour in gift giving by utility function: statistical model and empirical evidence from China. *Humanit Soc Sci Commun*. 2022;9:190. doi:10.1057/s41599-022-01214-4

29. D'Souza C. An inference of gift-giving within Asian business culture. *Asia Pacific Journal of Marketing and Logistics*. 2003;15(1/2):27-38. doi:10.1108/13555850310765051
30. Pender NJ, Murdaugh CL, Parsons MA. *Health Promotion in Nursing Practice*. 5th ed. Prentice Hall; 2006.
31. Chen HH, Hsieh PL. Applying the Pender's health promotion model to identify the factors related to older adults' participation in community-based health promotion activities. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(19):9985. doi:10.3390/ijerph18199985