

พฤติกรรมของคนทำงานกับการใช้แอปพลิเคชัน
สำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม
ในเขตกรุงเทพฯและปริมณฑล

The Behavior of Workers Regarding the Use of
Applications to Reduce the Risks of Office Syndrome
in Bangkok and the Metropolitan Region

กุลิสรา อนันต์นัย (Kulisra Anannub)¹

วรัญญา ทิโลกะวิชัย (Varanya Tilokavichai)²

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมของคนทำงาน ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ และองค์ประกอบการจัดรูปแบบและเผยแพร่เนื้อหาบนแอปพลิเคชันที่ส่งผลกระทบต่อการใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม โดยใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างพนักงานออฟฟิศในเขตกรุงเทพฯและปริมณฑล จำนวน 400 คน โดยใช้สถิติ ไคสแควร์ ในการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นพนักงานบริษัทเอกชน นั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน และออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ จากการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ระดับการศึกษา การทำงานท่าเดิมซ้ำๆต่อเนื่อง ก้มคอหรือก้มหลังระหว่างทำงาน ระดับแป้นพิมพ์สูงหรือต่ำจนเกินไป แก้วน้ำไม่มีพนักพิง และการมีประสบการณ์เป็นออฟฟิศซินโดรม ซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้งานแอปพลิเคชัน

¹นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการสำหรับการเป็นผู้ประกอบการเชิงนวัตกรรม บัณฑิตวิทยาลัยการจัดการและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

²อาจารย์สาขาวิชาการจัดการสำหรับการเป็นผู้ประกอบการเชิงนวัตกรรม บัณฑิตวิทยาลัยการจัดการและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

และองค์ประกอบการจัดรูปแบบและการเผยแพร่เนื้อหาบนแอปพลิเคชัน ได้แก่ การพาณิชย์ ด้านรูปแบบ เนื้อหา การปรับแต่งให้ตรงตามเฉพาะผู้ใช้งาน การติดต่อสื่อสาร การเชื่อมโยง และชุมชนเพื่อการติดต่อสื่อสาร มีผลต่อการใช้แอปพลิเคชัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยพบว่าปัจจัยด้านการปรับแต่งให้ตรงตามเฉพาะผู้ใช้งานซึ่งมีฟังก์ชันที่สามารถเลือกปรับเปลี่ยนได้ตามความต้องการของผู้ใช้เฉพาะบุคคล ส่งผลต่อการใช้แอปพลิเคชันมากที่สุด

คำสำคัญ : พฤติกรรมของคนทำงาน ออฟฟิศซินโดรม แอปพลิเคชัน ลดความเสี่ยง

Abstract

The purposes of this research were to study the following: 1) the behavior of workers, 2) the demographic factors, and 3) the elements of the format and content of the application that affected the use of the applications to reduce the risks of office syndrome. The data was collected by using questionnaires with a sample of 400 office workers in the Bangkok metropolitan region with Chi-square statistics. The results showed that most of the samples were working in private companies, were performing their work sitting in front of the computer screen, were working 7-9 hours per day, and were exercising 1-2 times a week. The results from the hypothesis-testing found that the following had affected the use of the application: 1) educational level, 2) working in the same position with a bent neck or a bent back for too long, 3) working with the height of the keyboard being too high or too low, and 4) using a chair without a backrest. Collectively, these had led to the experience of office syndrome. Moreover, the elements of formatting and distributing the content on the application had been commerce, context, content, customization, communication, connection, and community. These had affected the use of the application at the statistical significance level of 0.05. The study found that the customization factor, which is specifically related to the functions that can be accordingly adjusted to meet the needs

of the individual users, had had the greatest effect on using the applications.

Keywords : Behavior of worker, Office Syndrome, Application, Reducing the Risk

บทนำ

ออฟฟิศซินโดรมเป็นอาการที่พบบ่อยในคนทำงานออฟฟิศที่มีลักษณะการทำงานที่ไม่เหมาะสม เช่น นั่งทำงานหรืออยู่ในท่าทางเดิมๆต่อเนื่องนานเกินไป ไม่มีการเปลี่ยนอิริยาบถ จนส่งผลให้เกิดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆ อาทิ หลัง ไหล่ บ่า แขน เป็นต้น (พฤทธิ์ นาเสงี่ยม, 2562) แต่อาการออฟฟิศซินโดรมสามารถดูแลได้ด้วยตนเอง เช่น การปรับพฤติกรรม และสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน และการออกกำลังกายโดยการยืดกล้ามเนื้อ เพื่อการผ่อนคลาย และการเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพื่อเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ ซึ่งช่วยให้ลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้ (วรวัฒน์ อีวยสินพานิช, 2562) จากการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในปี 2561 ในประเทศไทย แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตยังคงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยกิจกรรมการใช้งานผ่านอินเทอร์เน็ตของคนไทยมากที่สุดคือ การใช้โซเชียลมีเดีย การรับส่งอีเมล การค้นหาข้อมูล การดูหนังฟังเพลง และซื้อสินค้าและบริการ ตามลำดับ ซึ่งความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีได้พัฒนาจนเข้ามามีบทบาทที่สำคัญในชีวิตประจำวันของทุกคน (สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์, 2561) และจากสภาพแวดล้อม และพฤติกรรมการทำงานของคนทำงาน ที่มีการแข่งขันสูง รีบเร่ง และมีการทำงานในท่าเดิมเป็นเวลานาน จนละเลยการดูแลการเคลื่อนไหวของร่างกาย ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดออฟฟิศซินโดรม ซึ่งทำให้เสียสุขภาพและประสิทธิภาพการทำงานลดลงได้ในระยะยาว จากเทรนด์รักสุขภาพในปัจจุบัน ทำให้มีผู้หันมาใส่ใจดูแลสุขภาพมากขึ้นด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย เป็นต้น และที่แพร่หลายในปัจจุบันคือ แอปพลิเคชันด้านการดูแลสุขภาพ ที่มอบความสะดวกสบายให้แก่ผู้ใช้งานสำหรับดูแลสุขภาพของตนเอง จึงส่งผลให้เป็นที่ยอมรับของผู้บริโภค (Advanced Research Group, 2561)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาพฤติกรรมของคนทำงานกับการใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม เพื่อให้ผู้ที่สนใจนำข้อมูลจากการวิจัย ไปพัฒนาแอปพลิเคชันให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้บริโภค ซึ่งจะช่วยให้คนทำงานออฟฟิศเข้าใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม สำหรับการดูแลสุขภาพที่ดีในระยะยาวต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ที่มีผลต่อการใช้อุปกรณ์สำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรมของคนทำงานในเขตกรุงเทพฯและปริมณฑล
2. เพื่อศึกษาปัจจัยด้านพฤติกรรมของคนทำงานที่มีผลต่อการใช้อุปกรณ์สำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรมของคนทำงานในเขตกรุงเทพฯและปริมณฑล
3. เพื่อศึกษาปัจจัยองค์ประกอบการจัดรูปแบบและเผยแพร่เนื้อหาบนแอปพลิเคชันและเว็บไซต์ที่มีผลต่อการใช้อุปกรณ์สำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรมของคนทำงานในเขตกรุงเทพฯและปริมณฑล

บททวนวรรณกรรม

1. ประชากรศาสตร์

ลักษณะทางด้านประชากรศาสตร์ ถือเป็นความหลากหลายและความแตกต่างเกี่ยวกับบุคคล ซึ่งได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ลักษณะโครงสร้างของร่างกาย ความอาวุโสในการทำงาน เป็นต้น ในหน่วยงาน องค์กรต่างๆ จะประกอบไปด้วยบุคลากรในระดับต่างๆ เป็นจำนวนมาก ซึ่งบุคคลแต่ละคน จะมีพฤติกรรมในการทำงานที่แตกต่างกันออกไป ที่มีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพ ระยะเวลาในการปฏิบัติงานในองค์กร โดยปัจจัยเหล่านี้ จะไปมีผลต่อผลงาน ความสามารถในการเรียนรู้ ความคิด ค่านิยม ทักษะ และพฤติกรรมที่แตกต่างกัน (วชิรวัชร งามละม่อม, 2558) ดังนั้น ความแตกต่างของปัจจัย

ด้านประชากรศาสตร์ดังกล่าวนี้ จึงเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้อุปพลิเคชันดูแลสุขภาพสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม

2. พฤติกรรมของคนทำงานที่เสี่ยงต่อการเกิดออฟฟิศซินโดรม

ออฟฟิศซินโดรม หมายถึง กลุ่มอาการที่พบมากในพนักงานบริษัท อันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ไม่เหมาะสม หรือมีพฤติกรรมระหว่างทำงานที่ไม่เหมาะสม เช่น นั่งทำงานตลอดเวลาโดยไม่มีการปรับเปลี่ยนอิริยาบถ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดกล้ามเนื้ออักเสบและปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆได้ ดังนั้น ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดออฟฟิศซินโดรม ได้แก่ พฤติกรรมการทำงาน สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน รวมไปถึง อาการปวดเดิมหรือเคยมีปัญหของระบบกล้ามเนื้อกระดูก (จิฎิมา เลิศอุดมทรัพย์, 2557) นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยอื่นๆอีกได้แก่ ชั่วโมงการทำงานที่มากเกินไป ซึ่งธันยวงศ์ เศรษฐพิทักษ์ (2558) ได้กล่าวไว้ว่า การทำงาน 42 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ จะเป็นการกระตุ้น และส่งผลให้กล้ามเนื้อบีบรัดตัว และนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยตามมาได้ ซึ่งจะต้องมีการพักผ่อน 3-5 นาทีระหว่างทำงานในทุกๆ 20-30 นาที และหลังจากการทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ทุก 2 ชั่วโมง ควรมีพัก 20 นาที เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกล้ามเนื้อเกิดการบาดเจ็บจากการใช้งานต่อเนื่องเป็นเวลานาน (ภูจนา ปาลิยะวรรณ, 2557) และมีการออกกำลังกายที่เหมาะสม ซึ่งมีผลวิจัยจำนวนมากที่ชี้ว่า การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคไม่พึงประสงค์ต่างๆได้ และช่วยลดการเกิดโรคทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูกได้ (อนุสิทธิ์ ไตรรงค์ทอง, 2557)

3. โมบายแอปพลิเคชัน (Mobile Application)

โมบาย คือ อุปกรณ์สื่อสารที่ใช้ในการพกพา นอกจากการใช้งานได้ตามพื้นฐานของโทรศัพท์แล้วยังทำงานได้กับคอมพิวเตอร์ เนื่องจากเป็นอุปกรณ์ที่พกพาได้ จึงมีคุณสมบัติเด่นคือ มีขนาดเล็ก น้ำหนักเบา ใช้พลังงานน้อย

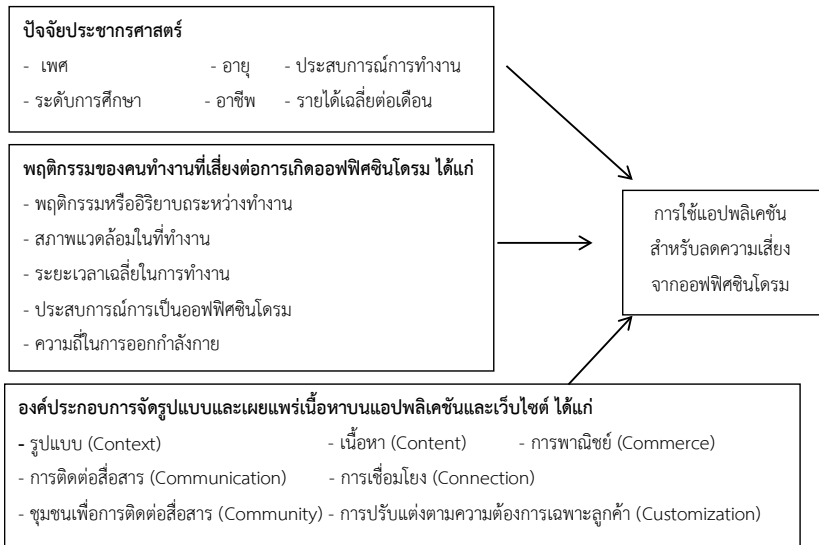
แอปพลิเคชัน หมายถึง Software ที่ใช้เพื่อช่วยในการทำงานของผู้ใช้ โดยแอปพลิเคชันจะต้องมีส่วนติดต่อกับผู้ใช้ User Interface เพื่อเป็นตัวกลางในการใช้งานต่าง ๆ ดังนั้น โมบายแอปพลิเคชัน หมายถึง แอปพลิเคชันที่ช่วยให้การทำงานของผู้ใช้บนอุปกรณ์แบบเคลื่อนที่และพกพา เช่น สมาร์ทโฟน และ Tablet เป็นต้น ซึ่งแอปพลิเคชันเหล่านี้มีการทำงานบนระบบปฏิบัติการที่แตกต่างกัน

ในปัจจุบันมีการพัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อตอบสนองความต้องการของกลุ่มผู้ใช้งานขึ้นมาเป็นจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มคนทำงาน นักศึกษา นักธุรกิจ และมีการพัฒนาโมบายแอปพลิเคชันใหม่ ๆ ให้ผู้ใช้ได้นำมาใช้กันอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้กลายเป็นมีอิทธิพลกับชีวิตคนในยุคปัจจุบัน เพราะโมบายแอปพลิเคชันที่สร้างขึ้นมานั้นเป็นเครื่องมืออำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ใช้ได้เป็นอย่างดี จนทุกวันนี้กลายเป็นอีกหนึ่งเทคโนโลยีที่หลายคนให้ความสำคัญในการใช้ควบคู่ไปกับการใช้ชีวิตประจำวัน (พชรพรรณ สมบัติ, 2558)

4. องค์ประกอบการจัดรูปแบบและเผยแพร่เนื้อหาบนแอปพลิเคชันและเว็บไซต์ (7C)

องค์ประกอบการจัดรูปแบบและเผยแพร่เนื้อหาบนแอปพลิเคชันและเว็บไซต์ คือ หน้าแอปพลิเคชันหรือเว็บไซต์ที่เป็นการให้ข้อมูลและให้บริการที่สำคัญของธุรกิจ การออกแบบหน้าแอปพลิเคชันหรือเว็บไซต์จึงเป็นสิ่งสำคัญในการประสบความสำเร็จของธุรกิจ แนวทางในการออกแบบแอปพลิเคชันและเว็บไซต์ให้ดึงดูด และติดต่อกับผู้ใช้งาน ประกอบด้วยองค์ประกอบ 7 ด้าน ได้แก่ รูปแบบ (Context) เนื้อหา (Content) ชุมชนเพื่อการติดต่อสื่อสาร (Community) การปรับแต่ง (Customization) การติดต่อสื่อสาร (Communication) การเชื่อมโยง (Connection) และการพาณิชย์ (Commerce) ซึ่งทั้งหมดนี้จะมีผลต่อการตัดสินใจเลือกซื้อสินค้าตามมาในที่สุด (อารียา ลีลาวิศมี, 2558)

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานการวิจัย

1. ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ มีผลต่อการใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม
2. ปัจจัยด้านพฤติกรรมของคนทำงานที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดออฟฟิศซินโดรม มีผลต่อการใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรมในเขตกรุงเทพฯและปริมณฑล
3. ปัจจัยด้านองค์ประกอบการจัดรูปแบบเว็บไซต์และแอปพลิเคชัน มีผลต่อการใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ได้แก่ กลุ่มคนทำงานออฟฟิศในเขตกรุงเทพฯและปริมณฑล ที่มีอายุตั้งแต่ 20 - 65 ปี โดยกำหนดขนาดตัวอย่างจากการคำนวณสูตรของ Cochran (1977)

ในกรณีที่ไม่ทราบจำนวนประชากรที่แท้จริง ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้เกิดขึ้นได้ 5% ดังนั้นขนาดของประชากรในงานวิจัยครั้งนี้จะเท่ากับ 384 คน แต่การศึกษาคครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการเก็บกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นสำหรับตัวอย่างที่คาดว่าจะเก็บข้อมูลได้ไม่สมบูรณ์ ผู้วิจัยจึงได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 400 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม โดยมีจำนวนคำถามทั้งหมด 45 ข้อคำถามซึ่งสามารถแบ่งได้ 4 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมของคนทำงานในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล โดยลักษณะของคำถามเป็นคำตอบหลายตัวเลือก และให้เลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว จำนวน 5 ข้อคำถาม

ส่วนที่ 2 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลการจัดรูปแบบเว็บไซต์และแอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม โดยลักษณะคำถามจะอยู่ในรูปแบบของลิเคิร์ต (Likert Scale) ที่มีคำตอบให้เลือก 5 ระดับ ซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามให้คะแนนตามระดับความสำคัญ โดยที่ 5 หมายถึง ให้ระดับความสำคัญมากที่สุด และ 1 หมายถึง ให้ระดับความสำคัญน้อยที่สุด มีจำนวน 26 ข้อคำถาม

ส่วนที่ 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับการตัดสินใจใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม โดยลักษณะของคำถามเป็นคำตอบหลายตัวเลือก และให้เลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว จำนวน 8 ข้อคำถาม

ส่วนที่ 4 เป็นส่วนข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งลักษณะของคำถามจะให้เลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว จำนวน 6 ข้อคำถาม

การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นครอนบัคแอลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) ซึ่งเกณฑ์ยอมรับความเชื่อมั่นอยู่ที่ มากกว่า 0.7 (ประสพชัย พสุนนท์, 2557) โดยการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 ชุด โดยพบว่าค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นครอนบัคแอลฟาของแบบสอบถามด้านองค์ประกอบของเว็บไซต์และแอปพลิเคชันประกอบด้วย ด้านรูปแบบ มีค่าเท่ากับ 0.701 ด้านเนื้อหา มีค่าเท่ากับ 0.780 ด้านชุมชนเพื่อการติดต่อสื่อสาร มีค่าเท่ากับ 0.768 ด้านการปรับแต่งให้ตรงตามเฉพาะ

ผู้ใช้งาน มีค่าเท่ากับ 0.709 ด้านการติดต่อสื่อสาร มีค่าเท่ากับ 0.747 ด้านการเชื่อมโยง มีค่าเท่ากับ 0.744 และด้านพาณิชย์ มีค่าเท่ากับ 0.933 และโดยรวมขององค์ประกอบ การจัดรูปแบบและเผยแพร่เนื้อหาบนแอปพลิเคชันและเว็บไซต์ มีค่าเท่ากับ 0.915 ดังนั้น แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้สามารถยอมรับได้ มีความน่าเชื่อถือ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้ข้อมูลและแหล่งข้อมูลที่ใช้ได้ในการศึกษา ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่

1) แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ ซึ่งได้เก็บรวบรวมข้อมูล จากการแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานในออฟฟิศสำนักงานที่พนักงานมีพฤติกรรมการทำงานหนึ่งหรือเ็นระหว่างการทำงานเป็นระยะเวลานาน เช่น พนักงานบัญชีการเงิน โปรแกรมเมอร์ พนักงานรับโทรศัพท์ พนักงานจัดซื้อ พนักงานขาย พนักงานธุรการ เป็นต้น ในเขตกรุงเทพฯและปริมณฑล จำนวน 400 คน

2) แหล่งข้อมูลทุติยภูมิ ผู้วิจัยได้รวบรวม แนวคิดและทฤษฎีจากการศึกษา ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร ตำรา บทความวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมด 400 ชุด โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows (Statistical Package for Social Science) สถิติที่ใช้ ได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน คือ การใช้สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ Pearson Chi Square ในการหาความสัมพันธ์ของตัวแปรอิสระที่มีผลต่อตัวแปรตาม เพื่อทดสอบปัจจัยประชากรศาสตร์ พฤติกรรมของคนทำงานที่เสี่ยงต่อการเกิดออฟฟิศซินโดรม และ องค์ประกอบการจัดรูปแบบและเผยแพร่เนื้อหาบนแอปพลิเคชันและเว็บไซต์ ที่มีผลต่อการตัดสินใจใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม ซึ่งใช้ค่าสถิติคือ การแจกแจงในรูปค่าเฉลี่ย ถ่วงน้ำหนักตามมาตรวัดแบบลิเคิร์ท (Likert Scale) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยนำคะแนนการให้ความสำคัญต่อ

การตัดสินใจใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรมของกลุ่มตัวอย่างมาแบ่งเป็นช่วงเท่าๆกัน ตั้งแต่ 1-5 คะแนน ได้ดังนี้

- 1.00 – 1.80 หมายถึง บั๊จจัยในหัวข้อนั้นสำคัญในระดับน้อยที่สุด
- 1.81 – 2.60 หมายถึง บั๊จจัยในหัวข้อนั้นสำคัญในระดับน้อย
- 2.61 – 3.40 หมายถึง บั๊จจัยในหัวข้อนั้นสำคัญในระดับปานกลาง
- 3.41 – 4.20 หมายถึง บั๊จจัยในหัวข้อนั้นสำคัญในระดับมาก
- 4.21 – 5.00 หมายถึง บั๊จจัยในหัวข้อนั้นสำคัญในระดับมากที่สุด

สรุปผลการศึกษา

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของลักษณะทางประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 270 คน คิดเป็นร้อยละ 67.5 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุ 30-39 ปี คิดเป็นร้อยละ 45.3 มีระดับการศึกษาปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 66.8 ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน คิดเป็นร้อยละ 57.8 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001- 30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 27.0 และมีประสบการณ์ในการทำงานมากกว่า 5 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 58.0

2. การวิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมของคนทำงานในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล

ผลการศึกษา พบว่า พฤติกรรมระหว่างการทำงานส่วนใหญ่ทำงานนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ จำนวน 326 คน คิดเป็นร้อยละ 81.5 อยู่ในสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน ซึ่งพบว่าระดับโต๊ะ/เก้าอี้ทำงานสูงหรือต่ำเกินไป จำนวน 196 คน คิดเป็นร้อยละ 49.0 มีระยะเวลาการทำงานโดยเฉลี่ย 7-9 ชั่วโมง จำนวน 246 คน คิดเป็นร้อยละ 61.5 มีประสบการณ์เคยเป็นออฟฟิศซินโดรม จำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 55.5 และไม่เคย จำนวน 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.5 ความถี่ในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกาย 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 45.5

3. การวิเคราะห์ข้อมูลองค์ประกอบการจัดรูปแบบและเผยแพร่เนื้อหาบนแอปพลิเคชันและเว็บไซต์

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามข้อมูลเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านแล้ว พบว่า เมื่อเรียงลำดับค่าเฉลี่ยรายด้านที่ให้ความสำคัญระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านการพาณิชย์ (Mean=4.52, SD = 0.582) รองลงมา คือ ด้านรูปแบบ (Mean=4.37, SD =0.570) ด้านเนื้อหา (Mean=4.34 SD = 0.550) ด้านการปรับแต่งให้ตรงตามเฉพาะผู้ใช้งาน (Mean=4.23, SD =0.558) และด้านการติดต่อสื่อสาร (Mean=4.21, SD =0.620) และเมื่อเรียงลำดับค่าเฉลี่ยรายด้านที่ให้ความสำคัญระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านการเชื่อมโยง (Mean=4.15, SD = 0.662) และด้านชุมชนเพื่อการติดต่อสื่อสาร (Mean=4.075, SD = 0.682) ตามลำดับ ดังนั้น ในการจัดรูปแบบและเผยแพร่เนื้อหาบนแอปพลิเคชันและเว็บไซต์ ควรให้ความสำคัญมากที่สุดในด้านการพาณิชย์ ด้านรูปแบบของแอปพลิเคชัน ด้านเนื้อหาของแอปพลิเคชัน ด้านการปรับแต่งให้ตรงตามเฉพาะผู้ใช้งาน และด้านการติดต่อสื่อสารที่จะส่งผลต่อการใช้งานแอปพลิเคชันของกลุ่มคนทำงานที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดออฟฟิซินโดรม ดังตารางที่ 1

4. การวิเคราะห์ข้อมูลด้านการใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิซินโดรมของคนทำงาน

ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ให้ความสนใจในแอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิซินโดรม (ร้อยละ 86.8) โดยรวมกลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นว่าแอปพลิเคชันไม่ควรมีค่าใช้จ่าย (ร้อยละ58) มีความต้องการแอปพลิเคชันในเรื่องของท่าออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม และทำตามได้ง่าย (ร้อยละ74.8) และจะตัดสินใจใช้แอปพลิเคชันเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดออฟฟิซินโดรม (ร้อยละ46.5) สำหรับช่องทางการดาวน์โหลดแอปพลิเคชันส่วนใหญ่นิยมผ่านทาง Apple Store มากที่สุด (ร้อยละ50.3) รองลงมาผ่านทาง Google Play Store (ร้อยละ45.3) โดยที่ตัวผู้ใช้งานเองจะเป็นคนตัดสินใจใช้งาน (ร้อยละ 83.8) สำหรับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้แอปพลิเคชันมากที่สุด คือ ได้รับประโยชน์จากแอปพลิเคชัน (ร้อยละ 64.3) และเหตุผลที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตัดสินใจใช้แอปพลิเคชัน คือ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดออฟฟิซินโดรม (ร้อยละ 55.8) รองลงมา

เพื่อบรรเทาอาการออฟฟิศซินโดรมที่เป็นอยู่ (ร้อยละ 49.5) ดังนั้น ข้อมูลสำหรับการใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรมในการศึกษาครั้งนี้ ควรเป็นแอปพลิเคชันฟรี ที่เน้นในเรื่องของท่าออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสม และทำตามได้ง่ายและมีเนื้อหาที่ได้รับประโยชน์จากการใช้แอปพลิเคชันนี้ โดยใช้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดออฟฟิศซินโดรม ดังตารางที่ 2

5. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การทดสอบสมมติฐานที่ 1 ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์ที่มีผลต่อการตัดสินใจใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม ผลการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน มีผลต่อการใช้แอปพลิเคชันลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยมีปัจจัยที่สัมพันธ์กันได้แก่ มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์ตัวแอปพลิเคชัน ($\text{sig}=0.040$) และได้รับประโยชน์จากแอปพลิเคชัน ($\text{sig}=0.010$) สำหรับเพศ อายุ อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน และประสบการณ์ทำงานไม่มีผลต่อการใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรมในงานวิจัยครั้งนี้

การทดสอบสมมติฐานที่ 2 ปัจจัยพฤติกรรมของคนทำงานที่เสี่ยงต่อการเกิดออฟฟิศซินโดรมที่มีผลต่อการตัดสินใจใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมหรืออิริยาบถระหว่างทำงาน ได้แก่ ทำงานอยู่ในท่าเดิมซ้ำๆต่อเนื่อง โดยปัจจัยที่สัมพันธ์กัน คือ มีฟังก์ชันตรงกับความต้องการ ($\text{sig}=0.003$) ไม่ค่อยลุกเดินผ่อนคลายระหว่างวัน โดยปัจจัยที่สัมพันธ์กัน คือ มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์ตัวแอปพลิเคชัน ($\text{sig}=0.002$) ก้มคอหรือก้มหลังระหว่างทำงาน โดยปัจจัยที่สัมพันธ์กัน คือ ไม่เสียค่าใช้จ่าย ($\text{sig}=0.032$) มีฟังก์ชันตรงกับความต้องการ ($\text{sig}=0.036$) มีผลกับการใช้งานแอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม นอกจากนั้น สภาพแวดล้อมในที่ทำงานพบว่า ระดับแบ่นพื้ไม่อยู่ระดับสายตา โดยปัจจัยที่สัมพันธ์กัน คือ ได้รับประโยชน์จากแอปพลิเคชัน ($\text{sig}=0.002$) ไม่เสียค่าใช้จ่าย ($\text{sig}=0.013$) แก้อ้อไม่มีพนักพิงหลัง โดยปัจจัยที่สัมพันธ์กัน คือ มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์ตัวแอปพลิเคชัน ($\text{sig}=0.013$) และประสบการณ์เป็นออฟฟิศซินโดรม โดยปัจจัยที่สัมพันธ์กัน คือ มีฟังก์ชันตรงกับ

ความต้องการ ($\text{sig}=0.017$) ดังนั้น ปัจจัยพฤติกรรมของพนักงานในด้านพฤติกรรมหรืออิริยาบถระหว่างทำงาน สภาพแวดล้อมในที่ทำงานและการมีประสบการณ์ออฟฟิศซินโดรม ล้วนมีผลกับการใช้งานแอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรมของพนักงานด้วยเช่นกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

การทดสอบสมมติฐานที่ 3 ปัจจัยและองค์ประกอบการจัดรูปแบบและเผยแพร่เนื้อหาบนแอปพลิเคชันและเว็บไซต์ที่มีผลต่อการตัดสินใจใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรมที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 โดยผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับด้านรูปแบบ คือ ได้รับประโยชน์จากแอปพลิเคชัน ($\text{sig}=0.015$) มียอดดาวนโหลดเป็นจำนวนมาก ($\text{sig}=0.024$) มีฟังก์ชันตรงกับความต้องการ ($\text{sig}=0.00$) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับด้านเนื้อหา คือ ตราสินค้าของแอปพลิเคชันเป็นที่รู้จัก ($\text{sig}=0.01$) มีฟังก์ชันตรงกับความต้องการ ($\text{sig}=0.014$) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับด้านชุมชนเพื่อติดต่อสื่อสาร คือ มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์ของตัวแอปพลิเคชัน ($\text{sig}=0.05$) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับด้านการปรับแต่งให้ตรงตามเฉพาะผู้ใช้งาน คือ ได้รับประโยชน์จากแอปพลิเคชัน ($\text{sig}=0.00$) มียอดดาวนโหลดเป็นจำนวนมาก ($\text{sig}=0.012$) ตราสินค้าของแอปพลิเคชันเป็นที่รู้จัก ($\text{sig}=0.002$) มีฟังก์ชันตรงกับความต้องการ ($\text{sig}=0.009$) มีโปรโมชัน/ส่วนลด/ของรางวัล ($\text{sig}=0.02$) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับด้านการติดต่อสื่อสาร คือ ตราสินค้าของแอปพลิเคชันเป็นที่รู้จัก ($\text{sig}=0.031$) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับด้านการเชื่อมโยง คือ มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์ของตัวแอปพลิเคชัน ($\text{sig}=0.021$) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการพาณิชย์ คือ ไม่เสียค่าใช้จ่าย ($\text{sig}=0.041$) มีฟังก์ชันตรงกับความต้องการ ($\text{sig}=0.001$) โดยด้านการปรับแต่งให้ตรงตามเฉพาะผู้ใช้งานซึ่งมีฟังก์ชันสามารถปรับเปลี่ยน ตั้งค่ากำหนดได้ตรงตามความต้องการของผู้ใช้งานและได้รับประโยชน์จากการใช้งาน มีความสัมพันธ์กับการตัดสินใจใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรมมากที่สุด ดังตารางที่ 3

จากผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง การศึกษาระดับปริญญาตรี เป็นพนักงานบริษัทเอกชน ที่มีพฤติกรรมการทำงานนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลานานติดต่อกัน มีสภาพแวดล้อมการทำงานที่ไม่เหมาะสม

ทั้งระดับโต๊ะและเก้าอี้การทำงาน มีประสบการณ์ในการเป็นออฟฟิศซินโดรม และออกกำลังกายน้อย มีความสนใจที่จะใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม เพื่อป้องกันไม่เกิดออฟฟิศซินโดรม โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ต้องได้รับประโยชน์จากแอปพลิเคชัน มีฟังก์ชันตรงกับความต้องการ เช่น ต้องมีท่าออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทำตามได้ง่าย มีคำแนะนำต่างๆ ผู้ใช้งานสามารถปรับตั้งค่าการใช้งานได้ตรงตามความต้องการ และมีโปรโมชั่น/ส่วนลด/ของรางวัลให้สามารถร่วมกิจกรรมผ่านแอปพลิเคชันได้ด้วย นอกจากนี้การโฆษณาประชาสัมพันธ์ตัวแอปพลิเคชันต้องให้เหมาะสมกับระดับการศึกษาและมุ่งเน้นการสื่อสารถึงการได้รับประโยชน์จากแอปพลิเคชัน โดยมีช่องทางดาวน์โหลดแอปพลิเคชันหลายช่องทาง เช่น Google Play, Apple Store และ Facebook เป็นต้น

อภิปรายผล

ผลการทดสอบสมมติฐานทั้ง 3 ข้อ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. **ปัจจัยด้านประชากรศาสตร์** ระดับการศึกษา มีผลต่อการใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฌนารินทร์ ภัสราธร (2562) ที่ศึกษาพบว่า พนักงานบริษัทในเขตกรุงเทพมหานครที่มีระดับการศึกษาต่างกัน ส่งผลทำให้พฤติกรรมป้องกันกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมโดยรวมต่างกัน เนื่องจากว่า ระดับการศึกษามีผลต่อการคิดวิเคราะห์และการตัดสินใจ ผู้ที่มีการศึกษาในระดับที่สูงกว่า จะมีการตระหนักรู้ถึงพฤติกรรมป้องกันได้ดีกว่าผู้ที่มีการศึกษาน้อยกว่า

2. **ปัจจัยพฤติกรรมของคนทำงานที่เสี่ยงต่อการเกิดออฟฟิศซินโดรม**
ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมหรืออริยาบถระหว่างทำงาน ได้แก่ ทำงานอยู่ในท่าเดิมซ้ำๆ ต่อเนื่อง ไม่ค่อยลุกเดินผ่อนคลายระหว่างวัน และก้มคอหรือก้มหลังระหว่างทำงาน ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน ได้แก่ ระดับแป้นพิมพ์ไม่อยู่ระดับสายตา และเก้าอี้ไม่มีพนักพิงหลัง และ ปัจจัยด้านประสบการณ์การเป็นออฟฟิศซินโดรม ซึ่งทั้งหมดนี้มีผลต่อการใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย สิริภูมิ เลิศอุดมทรัพย์ (2557) ที่พบว่า การเป็นและไม่เป็นออฟฟิศซินโดรม สภาพแวดล้อมในที่ทำงาน มีอิทธิพลต่อความต้องการในการใช้

แอปพลิเคชันแนะนำวิธีนวดบรรเทาอาการออฟฟิศซินโดรมผ่านสมาร์ทโฟน และ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณาการินทร์ ภัสราธร (2562) ที่พบว่า พนักงานบริษัท ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีประสบการณ์การบาดเจ็บด้านระบบกระดูกและ กล้ามเนื้อต่างกัน ทำให้พฤติกรรมการป้องกันการเกิดกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม โดยรวมต่างกัน

3. ปัจจัยองค์ประกอบการจัดรูปแบบและเผยแพร่เนื้อหาบน แอปพลิเคชันและเว็บไซต์ ผลการศึกษาพบว่าองค์ประกอบการจัดรูปแบบและ เผยแพร่เนื้อหาบนแอปพลิเคชันและเว็บไซต์ มีผลต่อการใช้แอปพลิเคชันสำหรับ ลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม ในด้านการปรับแต่งให้ตรงตามเฉพาะผู้ใช้งาน โดยมีฟังก์ชันที่สามารถเลือกปรับเปลี่ยนได้ตามความต้องการของผู้ใช้งานเฉพาะบุคคล และสามารถตั้งค่ากำหนดได้เอง เนื่องจากการใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยง จากออฟฟิศซินโดรม ผู้บริโภคมีลักษณะการทำงานที่แตกต่างกัน เช่น บางคนนั่งใช้ คอมพิวเตอร์นาน หรือยืนขายของนาน ดังนั้นความต้องการที่จะใช้แอปพลิเคชัน จึงแตกต่างกัน ในการลดความเสี่ยงในการเกิดออฟฟิศซินโดรมแต่ละส่วนของ ร่างกายและตั้งระยะเวลาในการใช้งานแอปพลิเคชันได้ตามความต้องการของ แต่ละคน ซึ่งไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของ มิลตรา สมบัติและปวีณา คำพุกะ (2561) ที่ได้ทำการศึกษาอิทธิพลขององค์ประกอบเว็บไซต์ (7C's) ที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อสินค้า ผ่านอินเทอร์เน็ต พบว่า องค์ประกอบเว็บไซต์ด้านการพาณิชย์ ด้านเนื้อหา และ ด้านความเป็นชุมชนมีผลต่อการตัดสินใจซื้อสินค้าผ่านอินเทอร์เน็ตอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.01 และองค์ประกอบเว็บไซต์ด้านการเชื่อมโยงมีผลต่อการ ตัดสินใจซื้อสินค้าผ่านอินเทอร์เน็ตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของอารียา ลีลารัศมี (2558) ที่ได้ทำการศึกษา องค์ประกอบของเว็บไซต์พาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์ และความไว้วางใจในการซื้อสินค้า ที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อสินค้าแบรนด์เนมผ่านเว็บไซต์พาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์ ของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ด้านเนื้อหา และความไว้วางใจใน การซื้อสินค้าด้านผู้ขายสินค้ามีผลต่อการตัดสินใจซื้อสินค้าแบรนด์เนมผ่านเว็บไซต์ พาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์ของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ดังนั้นกล่าวได้ว่า ลักษณะของเว็บไซต์และแอปพลิเคชันในการใช้งาน

ที่มีความแตกต่างกันมีผลต่อการใช้งานแตกต่างกันด้วย เนื่องด้วยงานวิจัยครั้งนี้เป็นรูปแบบของแอปพลิเคชันสุขภาพสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม ผู้ใช้งานจึงให้ความสำคัญในทุกด้านโดยเฉพาะการปรับแต่งให้ตรงตามเฉพาะผู้ใช้งานที่มีฟังก์ชันสามารถปรับเปลี่ยนได้เฉพาะบุคคล สามารถกำหนดตั้งค่าได้เองตามความต้องการของผู้ใช้งาน ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการใช้แอปพลิเคชันมากที่สุด

จากการอภิปรายผลพบว่าระดับการศึกษา พฤติกรรมหรืออริยาบถระหว่างทำงานที่เสี่ยงต่อการเป็นออฟฟิศซินโดรม ทำงานอยู่ในท่าเดิมซ้ำๆ ต่อเนื่อง ไม่ค่อยลุกเดินผ่อนคลายระหว่างวัน และก้มคอหรือก้มหลังระหว่างทำงาน รวมทั้งปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน และ ปัจจัยด้านประสบการณ์การเป็นออฟฟิศซินโดรม ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม นอกจากนี้แอปพลิเคชันต้องมีฟังก์ชันตรงกับความต้องการของผู้ใช้งาน ให้ผู้ใช้งานสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามเฉพาะบุคคล สามารถตั้งค่าได้เองตามความต้องการของผู้ใช้งาน ซึ่งทั้งหมดนี้มีผลต่อการตัดสินใจใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

สามารถนำผลการวิจัยไปพัฒนาธุรกิจเว็บไซต์หรือแอปพลิเคชันที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้ ได้แก่ องค์ประกอบการจัดรูปแบบและเผยแพร่เนื้อหาบนแอปพลิเคชันและเว็บไซต์ มีฟังก์ชันการใช้งานตรงกับความต้องการในการปรับเปลี่ยนเฉพาะบุคคล ที่สามารถกำหนดตั้งค่าได้เองของผู้ใช้งาน มีคำแนะนำต่างๆ ที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ใช้งาน และมีการทำโปรโมชัน หรือของรางวัลที่ให้อาสาสมัครกิจกรรมเพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพของผู้ใช้งาน มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์ ให้แอปพลิเคชันเป็นที่รู้จัก และสื่อสารถึงประโยชน์ที่ผู้ใช้งานจะได้รับ ผู้ใช้งานสามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชันได้จากหลายช่องทาง

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งต่อไป ผู้ที่สนใจศึกษาเพิ่มเติม สามารถเก็บข้อมูลวิจัยเพิ่มเติมในเรื่องของปัจจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม เช่น คุณภาพการให้บริการ การยอมรับเทคโนโลยี แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรมของคนทำงาน เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- ฐิติมา เลิศอุดมทรัพย์. (2557). **นวัตกรรมแนะนำวิธีนวดบรรเทาอาการออฟฟิศซินโดรมผ่านสมาร์ทโฟน**. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาธุรกิจเทคโนโลยีและการจัดการนวัตกรรม, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณภารินทร์ ภัสราธร. (2562). **พฤติกรรมการป้องกันการเกิดกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมของพนักงานบริษัทในเขตกรุงเทพฯ**. การค้นคว้าอิสระปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการตลาด, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ธันยวงศ์ เศรษฐพิทักษ์. (2558). **ปัจจัยที่ส่งผลให้พนักงานออฟฟิศทำงานติดต่อกันเป็นระยะเวลานานและเป็นโรคคอมพิวเตอร์ซินโดรม**. การค้นคว้าอิสระปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ประสพชัย พสุนนท์. (2557). **ความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในการวิจัยเชิงปริมาณ**. วารสารปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ, 27(1), 158
- พชรพรรณ สมบัติ. (2558). **แนวทางการพัฒนาโมบายแอปพลิเคชันTHAI MOBILE สำหรับผู้ให้บริการสายการบิน บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)**. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการการบิน คณะเทคโนโลยีการบิน สถาบันการบินพลเรือน สถาบันสมทบมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.

- พฤทธิ์ นาเสี่ยม. (2562). **การพัฒนาสื่อปฏิสัมพันธ์เพื่อการออกกำลังกาย
สำหรับการบำบัดโรคออฟฟิศซินโดรม**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาสื่ออนุมัติ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ภูจนา ปาฬยะวรรณ. (2557). **ระบบติดตามคนทำงานออฟฟิศโดยใช้กล้อง
Kinect**. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี.
- มิลตรา สมบัติ และปวีณา คำพุกกะ. (2561). อิทธิพลขององค์ประกอบเว็บไซต์
(7C's) ที่มีต่อการตัดสินใจซื้อสินค้าผ่านอินเทอร์เน็ต, **วารสารปัญญาภิวัฒน์
มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี**, 10(3), 64-66
- วรวิรัช งามละม่อม. (2558). **แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับลักษณะทาง
ประชากรศาสตร์**. ค้นเมื่อ 17 สิงหาคม 2562, จาก [http://
learningofpublic.blogspot.com/2015/09/blog-post_11.html](http://learningofpublic.blogspot.com/2015/09/blog-post_11.html).
- วรวัฒน์ เอียวสินพานิช. (2562). **ออฟฟิศซินโดรม หายแน่ ถ้าแก้ที่ต้นเหตุ**.
ค้นเมื่อ 2 กรกฎาคม 2562, จาก [https://www.honestdocs.co/
office-syndrome-and-its-cure](https://www.honestdocs.co/office-syndrome-and-its-cure).
- สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์. (2561). **ETDA เปิดพฤติกรรม
ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตปี 61**. ค้นเมื่อ 2 กรกฎาคม 2562, จาก
[https://www.marketingoops.com/reports/global-and-
thailand-digital-trend-2019](https://www.marketingoops.com/reports/global-and-thailand-digital-trend-2019).
- อารียา ลีลาวัศมี. (2558). **องค์ประกอบของเว็บไซต์พาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์
และความไว้วางใจในการซื้อสินค้าที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อสินค้า
แบรนด์เนมผ่านเว็บไซต์พาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์ของ ผู้บริโภคในเขต
กรุงเทพมหานคร**. การค้นคว้าอิสระหลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- อนุสิทธิ์ ไตรวงศ์ทอง. (2557). **สภาวะoffice syndromeในผู้พิพากษา**. อบรมหลักสูตร
ผู้พิพากษาผู้บริหารในศาลชั้นต้น รุ่นที่13. สถาบันพัฒนาข้าราชการฝ่าย
ตุลาการศาลยุติธรรม.

Advanced Research Group.(2561). แอปพลิเคชันดูแลตนเอง (Self-Care) กำลังเฟื่องฟูในปัจจุบัน. ค้นเมื่อ 7กรกฎาคม 2562, จาก <https://www.ar.co.th/kp/th/382>.

Cochran W. G. (1977). *Sampling Techniques*. 3rd Ed. New York : John Wiley & Sons. Inc.

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลองค์ประกอบการจัดรูปแบบของเว็บไซต์และแอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม (7C) และระดับความสำคัญ

ข้อมูลการจัดรูปแบบและเผยแพร่เนื้อหาบนเว็บไซต์และแอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม	Mean	Std.	ระดับความสำคัญ
รูปแบบของเว็บไซต์และแอปพลิเคชัน (Context)	4.37	0.570	สำคัญมากที่สุด
เนื้อหาของเว็บไซต์และแอปพลิเคชัน(Content)	4.34	0.550	สำคัญมากที่สุด
ชุมชนเพื่อการติดต่อสื่อสารของแอปพลิเคชันและเว็บไซต์ (Community)	4.075	0.682	สำคัญมาก
การปรับแต่งให้ตรงตามเฉพาะลูกค้าของเว็บไซต์และแอปพลิเคชัน (Customization)	4.23	0.558	สำคัญมากที่สุด
การติดต่อสื่อสารของเว็บไซต์และแอปพลิเคชัน (Communication)	4.21	0.620	สำคัญมากที่สุด
การเชื่อมโยงของเว็บไซต์และแอปพลิเคชัน (Connection)	4.15	0.662	สำคัญมาก
การพาณิชย์ของเว็บไซต์และแอปพลิเคชัน (Commerce)	4.52	0.582	สำคัญมากที่สุด

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลการตัดสินใจใช้
แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม

ข้อมูลการตัดสินใจใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจาก ออฟฟิศซินโดรม ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้แอปพลิเคชัน ลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ความสนใจของผลิตภัณฑ์แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม		
สนใจ	347	86.8
ไม่สนใจ	53	13.3
2. ราคาที่ยินดีจะซื้อแอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม		
ฟรี	232	58.0
30 บาท	55	13.8
60 บาท	40	10.0
90 บาท	20	5.0
ไม่สนใจใช้แอปพลิเคชัน	53	13.3
3. ความต้องการของแอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
ทำออกกำลังกายที่ถูกต้อง และเหมาะสม ทำตามได้ง่าย	299	74.8
คำแนะนำในการลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม	255	63.8
อื่นๆ	7	1.8
4. การตัดสินใจใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม เมื่อใด		
ป้องกันไม่ให้เกิดออฟฟิศซินโดรม	186	46.5
เริ่มมีอาการออฟฟิศซินโดรม	98	24.5
บรรเทาอาการออฟฟิศซินโดรม	63	15.8
ไม่สนใจใช้แอปพลิเคชัน	53	13.3
5. ช่องทางการดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
Google Play	181	45.3
Apple Store	201	50.3
เว็บไซต์	55	13.8
Facebook	95	23.8
อื่นๆ	1	0.3

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลการตัดสินใจใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม (ต่อ)

ข้อมูลการตัดสินใจใช้แอปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม ที่ส่งผลต่อการตัดสินใจใช้แอปพลิเคชันลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม	จำนวน (คน)	ร้อยละ
6. ผู้มีสิทธิพลในการตัดสินใจใช้แอปพลิเคชัน สำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม		
ตัวเอง	335	83.8
พ่อแม่	1	0.3
เพื่อน	11	2.8
ไม่สนใจใช้แอปพลิเคชัน	53	13.3
7. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้แอปพลิเคชัน สำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)		
มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์ของตัวแอปพลิเคชัน	120	30.0
ได้รับประโยชน์จากแอปพลิเคชัน	257	64.3
ไม่เสียค่าใช้จ่าย	239	59.8
มียอดดาวน์โหลดเป็นจำนวนมาก	59	14.8
ตราสินค้าของแอปพลิเคชันเป็นที่รู้จัก	38	9.5
มีฟังก์ชันตรงกับความต้องการ	211	52.8
มีโปรโมชั่น/ส่วนลด/ของรางวัล	75	18.8
อื่นๆ	4	1.0

ตารางที่ 3 ผลเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อการใช้แอปพลิเคชัน
สำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรมกับองค์ประกอบการจัด
รูปแบบเว็บไซต์และแอปพลิเคชัน

องค์ประกอบ การจัดรูปแบบ เว็บไซต์และ แอปพลิเคชัน	ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้แอปพลิเคชันสำหรับลด ความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม	Sig.	P-Value	ผลที่ได้
1. ด้านรูปแบบ	มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์ตัวแอปพลิเคชัน	0.393	0.730	ไม่สัมพันธ์
	ได้รับประโยชน์จากแอปพลิเคชัน	0.015*	5.878	สัมพันธ์
	ไม่เสียค่าใช้จ่าย	0.194	1.685	ไม่สัมพันธ์
	มียอดดาวน์โหลดเป็นจำนวนมาก	0.024*	5.117	สัมพันธ์
	ตราสินค้าของแอปพลิเคชันเป็นที่รู้จัก	0.133	2.253	ไม่สัมพันธ์
	มีฟังก์ชันตรงกับความต้องการ	0.000*	12.423	สัมพันธ์
	มีโปรโมชัน/ส่วนลด/ของรางวัล	0.736	0.114	ไม่สัมพันธ์
2. ด้านเนื้อหา	มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์ตัวแอปพลิเคชัน	0.09	6.744	ไม่สัมพันธ์
	ได้รับประโยชน์จากแอปพลิเคชัน	0.273	1.200	ไม่สัมพันธ์
	ไม่เสียค่าใช้จ่าย	0.148	2.093	ไม่สัมพันธ์
	มียอดดาวน์โหลดเป็นจำนวนมาก	0.129	2.302	ไม่สัมพันธ์
	ตราสินค้าของแอปพลิเคชันเป็นที่รู้จัก	0.01*	10.610	สัมพันธ์
	มีฟังก์ชันตรงกับความต้องการ	0.014*	6.089	สัมพันธ์
	มีโปรโมชัน/ส่วนลด/ของรางวัล	0.165	1.929	ไม่สัมพันธ์
3. ชุมชนเพื่อ การติดต่อสื่อสาร	มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์ตัวแอปพลิเคชัน	0.05*	7.750	สัมพันธ์
	ได้รับประโยชน์จากแอปพลิเคชัน	0.720	0.128	ไม่สัมพันธ์
	ไม่เสียค่าใช้จ่าย	0.519	0.416	ไม่สัมพันธ์
	มียอดดาวน์โหลดเป็นจำนวนมาก	0.223	1.486	ไม่สัมพันธ์
	ตราสินค้าของแอปพลิเคชันเป็นที่รู้จัก	0.536	0.382	ไม่สัมพันธ์
	มีฟังก์ชันตรงกับความต้องการ	0.759	0.094	ไม่สัมพันธ์
	มีโปรโมชัน/ส่วนลด/ของรางวัล	0.785	0.075	ไม่สัมพันธ์
4. การปรับแต่ง ให้ตรงตามเฉพาะ ผู้ใช้งาน	มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์ตัวแอปพลิเคชัน	0.132	2.268	ไม่สัมพันธ์
	ได้รับประโยชน์จากแอปพลิเคชัน	0.00*	13.226	สัมพันธ์
	ไม่เสียค่าใช้จ่าย	0.280	1.165	ไม่สัมพันธ์

ตารางที่ 3 ผลเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยที่มีผลต่อการใช้ออปพลิเคชันสำหรับลดความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรมกับองค์ประกอบการจัดรูปแบบเว็บไซต์และแอปพลิเคชัน (ต่อ)

องค์ประกอบ การจัดรูปแบบ เว็บไซต์และ แอปพลิเคชัน	ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้ออปพลิเคชันสำหรับลด ความเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม	Sig.	P-Value	ผลที่ได้
	มียอดดาวน์โหลดเป็นจำนวนมาก	0.012*	6.361	สัมพันธ์
	ตราสินค้าของแอปพลิเคชันเป็นที่รู้จัก	0.002*	10.030	สัมพันธ์
	มีฟังก์ชันตรงกับความต้องการ	0.009*	6.868	สัมพันธ์
	มีโปรแกรม/ส่วนลด/ของรางวัล	0.020*	5.392	สัมพันธ์
5. การติดต่อ สื่อสาร	มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์ตัวแอปพลิเคชัน	0.394	0.725	ไม่สัมพันธ์
	ได้รับประโยชน์จากแอปพลิเคชัน	0.403	0.698	ไม่สัมพันธ์
	ไม่เสียค่าใช้จ่าย	0.636	0.224	ไม่สัมพันธ์
	มียอดดาวน์โหลดเป็นจำนวนมาก	0.486	0.485	ไม่สัมพันธ์
	ตราสินค้าของแอปพลิเคชันเป็นที่รู้จัก	0.031*	4.674	สัมพันธ์
	มีฟังก์ชันตรงกับความต้องการ	0.445	0.582	ไม่สัมพันธ์
	มีโปรแกรม/ส่วนลด/ของรางวัล	0.962	0.002	ไม่สัมพันธ์
6. การเชื่อมโยง	มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์ของตัวแอปพลิเคชัน	0.021*	5.351	สัมพันธ์
	ได้รับประโยชน์จากแอปพลิเคชัน	0.800	0.064	ไม่สัมพันธ์
	ไม่เสียค่าใช้จ่าย	0.036*	4.416	สัมพันธ์
	มียอดดาวน์โหลดเป็นจำนวนมาก	0.285	1.145	ไม่สัมพันธ์
	ตราสินค้าของแอปพลิเคชันเป็นที่รู้จัก	0.077	3.133	ไม่สัมพันธ์
	มีฟังก์ชันตรงกับความต้องการ	0.833	0.097	ไม่สัมพันธ์
	มีโปรแกรม/ส่วนลด/ของรางวัล	0.321	0.986	ไม่สัมพันธ์
7. การพาณิชย์	มีการโฆษณาประชาสัมพันธ์ของตัวแอปพลิเคชัน	0.360	0.839	ไม่สัมพันธ์
	ได้รับประโยชน์จากแอปพลิเคชัน	0.210	1.574	ไม่สัมพันธ์
	ไม่เสียค่าใช้จ่าย	0.041*	4.193	สัมพันธ์
	มียอดดาวน์โหลดเป็นจำนวนมาก	0.075	3.161	ไม่สัมพันธ์
	ตราสินค้าของแอปพลิเคชันเป็นที่รู้จัก	0.309	1.036	ไม่สัมพันธ์
	มีฟังก์ชันตรงกับความต้องการ	0.001*	11.897	สัมพันธ์
	มีโปรแกรม/ส่วนลด/ของรางวัล	0.051	3.807	ไม่สัมพันธ์

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

