

โปรแกรมคอมพิวเตอร์ตามหลักการยศาสตร์ร่วมกับโยคะ ในที่ทำงานต่อปัญหาสุขภาพจากการใช้คอมพิวเตอร์

อุไร หัตถกิจ*
 ปุญญาภา รุ่งปีตะรังสี
 ประภาพร ชูกำแหงนิต

Computer Ergonomics and Yoga at Work Program on Computer Related Health Problems.

Urai Hatthakit, Punyapa Rungpitarangsee, Prapaporn Chukumnerd

Department of Administration of Nursing Education and Nursing Service,

Faculty of Nursing, Prince of Songkla University, Hat Yai, Songkhla, 90110, Thailand.

*E-mail: urai.h@psu.ac.th

Songkla Med J 2014;32(6):405-415

บทคัดย่อ:

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมคอมพิวเตอร์ตามหลักการยศาสตร์ร่วมกับการใช้โยคะในที่ทำงานต่อปัญหาสุขภาพจากการใช้คอมพิวเตอร์

วัสดุและวิธีการ: เป็นการวิจัยกึ่งทดลองหนึ่งกลุ่มแบบอนุกรมเวลา กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวน 64 คน ใช้เวลาทดลอง 6 เดือน โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะๆ ละ 8 สัปดาห์ คือ 1) การดูแลด้วยตนเอง 2) คอมพิวเตอร์ตามหลักการยศาสตร์ และ 3) คอมพิวเตอร์ตามหลักการยศาสตร์ร่วมกับโยคะฯ ศึกษาผลของโปรแกรมคอมพิวเตอร์ตามหลักการยศาสตร์ร่วมกับโยคะฯ โดยเปรียบเทียบกับผลของการใช้การดูแลด้วยตนเอง และการใช้คอมพิวเตอร์ตามหลักการยศาสตร์ต่อค่าคะแนนเฉลี่ยความรุนแรงของกลุ่มอาการที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ซึ่งประเมินโดยใช้เครื่องมือประเมินความรุนแรงของกลุ่มอาการที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (repeated measures analysis of variance) และทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้ Least Significant Difference

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากกองทุนวิจัยคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2552

ภาควิชาการบริหารการศึกษาพยาบาลและบริการการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110

รับต้นฉบับวันที่ 30 พฤษภาคม 2557 รับลงตีพิมพ์วันที่ 1 ตุลาคม 2557

ผลการศึกษา: โปรแกรมคอมพิวเตอร์ตามหลักการยศาสตร์ร่วมกับการใช้โยคะฯ มีผลลดค่าเฉลี่ยคะแนนความรุนแรงของอาการส่วนใหญ่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ปวดหัว/มีนหัว ตาแห้งหรือแสบตา ปวดเข่าตา ปวดต้นคอ ปวดไหล่/ปวดบ่า ปวดหลังส่วนบน ($p < 0.01$) ปวดหลังส่วนล่าง และความเครียด ($p < 0.05$) ที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ ส่วนการดูแลด้วยตนเอง และการใช้คอมพิวเตอร์ตามหลักการยศาสตร์ พบว่าไม่มีผลต่อกลุ่มอาการจากการใช้คอมพิวเตอร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุป: โปรแกรมการใช้คอมพิวเตอร์ตามหลักการยศาสตร์ร่วมกับโยคะฯ มีประสิทธิภาพในการลดความรุนแรงของกลุ่มอาการจากการใช้คอมพิวเตอร์ สามารถนำไปใช้ในหน่วยงานต่างๆที่มีการใช้คอมพิวเตอร์ในการทำงาน แต่ควรได้รับการสนับสนุนเชิงนโยบายจากหน่วยงาน เนื่องจากต้องใช้โปรแกรมดังกล่าวในระหว่างการทำงาน

คำสำคัญ: กลุ่มอาการที่เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์, คอมพิวเตอร์ตามหลักการยศาสตร์, ที่ทำงาน, โยคะ

Abstract:

Objective: To examine the effects of Computer Ergonomics and Yoga at Work Program on computer related health problems of computer users.

Material and Method: A prospective quasi-experimental research with a single serial cohort was conducted on 64 staff members of the Faculty of Nursing, Prince of Songkla University. The experiment was implemented over a period of 6 months. The interventions consisted of self care, computer ergonomics, and the Computer Ergonomics and Yoga at Work Program. Each intervention was implemented for 8 weeks in sequence starting with self care, followed by computer ergonomics, and the Computer Ergonomics and Yoga at Work Program. The effects of the Computer Ergonomics and Yoga at Work Program were compared with those of self care and computer ergonomics. The severity of computer syndromes was measured using the Severity of Computer Syndromes Scale. The data were analyzed using repeated measures analysis of variance and Least Significant Difference as post hoc analysis.

Results: The Computer Ergonomics and Yoga at Work Program could significantly reduce most signs and symptoms of computer syndromes including headache, dry and burning eyes, eye strain, neck pain, shoulder pain and upper back pain ($p < 0.01$), lower back pain and stress ($p < 0.05$). There were no significant effects of self care and computer ergonomics on computer syndromes.

Conclusion: The Computer Ergonomics and Yoga at Work Program effectively reduced most signs and symptoms of computer syndromes. However, the success of the program implementation in any workplace requires adequate support from the workplace organization at possibly the policy level as it might need a short work absence during working hours to practice yoga.

Keywords: computer ergonomics, computer syndromes, workplace, yoga