



วารสาร

กิจกรรมบำบัด

ISSN 0859-3965

พฤษภาคม - สิงหาคม 2562 ปีที่ 23 ฉบับที่ 2

สมาคมนักกิจกรรมบำบัด/อาชีพบำบัดแห่งประเทศไทย

เจ้าของ : สมาคมนักกิจกรรมบำบัด/อาชีพบำบัดแห่งประเทศไทย

ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 50200

โทร. (053) 949259 แฟกซ์ (053) 946042

วัตถุประสงค์ :

1. เพื่อเป็นสื่อกลางเผยแพร่ความรู้ และประสบการณ์ระหว่างนักกิจกรรมบำบัด/อาชีพบำบัด
2. เพื่อเผยแพร่ความรู้แก่บุคลากรทางการแพทย์ และบุคคลทั่วไป

กำหนดออกเผยแพร่ : ปีละ 3 ฉบับ

ที่ปรึกษา :

1. รศ.นพ. เทอดชัย ชีวะเกตุ
2. คณบดีคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้จัดการ : วรณนิภา บุญระยอง

บรรณาธิการ : เพื่อนใจ รัตตากร

กองบรรณาธิการ :

1. พิรยา มั่นเขตวิทย์
2. สุภาวดี พุฒิน้อย
3. สายฝน บุญฉัตรกุล
4. ศุภลักษณ์ เข็มทอง
5. สรินยา ศรีเพชรารุธ

ฝ่ายทะเบียนวารสาร : นที จินดาคำ

สถานที่ออกแบบและจัดพิมพ์ : พงษ์สวัสดิ์การพิมพ์

117/11 ถ.ริมคลองชลประทาน อ.เมือง จ.เชียงใหม่

โทร (053) 274311, 277569 Fax. (053) 808810

จำนวนพิมพ์ครั้งละ : 1,000 เล่ม

บทบรรณาธิการ

สวัสดีสมาชิกที่รักทุกท่าน วารสารฉบับที่ 2 ของปี 2562 มีเนื้อหาทางวิชาการที่น่าสนใจของนิพนธ์ต้นฉบับจำนวน 3 เรื่อง คือ นิพนธ์ต้นฉบับเรื่องที่ 1 เป็นการนำเสนอผลของการเปรียบเทียบความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กและไม่ได้ออกกำลังกาย โดยใช้แบบประเมิน Berg Balance Scale ผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า 45 คะแนนจะมีความเสี่ยงต่อการหกล้ม ซึ่งพบว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กมีค่าเฉลี่ยของคะแนน Berg Balance Scale มากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย สำหรับนิพนธ์ต้นฉบับเรื่องที่ 2 เป็นเรื่องของประสบการณ์การเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึกนักศึกษาที่เคยเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2559 จำนวน 8 คน การศึกษานี้ทำให้เห็นถึงประสบการณ์การเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษาของนักศึกษาที่เคยดำรงตำแหน่งเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ นอกจากนั้นผลการศึกษายังได้สะท้อนให้เห็นถึงการเลือกที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ของแต่ละบุคคลตลอดจนคุณค่าที่ได้รับ ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้นในการให้ความสำคัญต่อการเลือกและการทำ

กิจกรรมของแต่ละบุคคล และนิพนธ์ต้นฉบับเรื่องที่ 3 เป็นเรื่องของผลการใช้ชุดกิจกรรมการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ในเด็กบกพร่องทางการเห็นระดับปฐมวัย โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือฯ ในกลุ่มเป้าหมายเด็กระดับปฐมวัยโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือฯ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ ชุดกิจกรรมการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหวจำนวน 12 กิจกรรม

กองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่านิพนธ์ต้นฉบับในเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านสามารถนำเนื้อหาที่ได้ไปต่อยอดองค์ความรู้และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ต่อไปในการทำงาน และกองบรรณาธิการมีความยินดีที่จะเปิดรับบทความวิชาการและสิ่งที่เป็นสาระประโยชน์ตลอดจนประสบการณ์ในการทำงานจากสมาชิกและท่านผู้สนใจทุกท่านมาเผยแพร่เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนทัศนะเชิงวิชาการซึ่งกันและกัน โดยสามารถดูคำแนะนำสำหรับผู้ส่งบทความลงพิมพ์ได้ที่ท้ายเล่มของวารสารค่ะ แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้านะคะ..

สวัสดีค่ะ

เพื่อนใจ รัตตากร

สารบัญ

นิพนธ์ต้นฉบับ

การเปรียบเทียบความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ ที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กและไม่ได้ออกกำลังกาย Comparison of falls risks in elderly: Tai Chi Chuan vs. non-exercise อัจฉริยา สุมาลัย, หทัยชนก อภิโกมลกร	1
ประสบการณ์การเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ The experience in being a committee of the Associated Medical Sciences faculty's Student union of Chiang Mai University. กัญฐิกา แก้วดี, เพื่อนใจ รัตตากร	14
ผลการใช้ชุดกิจกรรมการรับรู้รู้สึกและการเคลื่อนไหว เพื่อพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ในเด็กบกพร่องทางการเห็น ระดับปฐมวัย ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือฯ วิชิตา เกศะรักษ์	37

นิพนธ์ต้นฉบับ

อัจฉริยา สุมาลัย*

หทัยชนก อภิโกมลกร*



การเปรียบเทียบความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุที่ ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กและไม่ได้ออกกำลังกาย

Comparison of falls risks in elderly: Tai Chi Chuan vs. non-exercise

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กและไม่ได้ออกกำลังกายโดยใช้แบบประเมิน Berg Balance Scale ผู้ที่ได้คะแนนน้อยกว่า 45 คะแนนจะมีความเสี่ยงต่อการหกล้ม งานวิจัยนี้มีผู้เข้าร่วมงานวิจัยจำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊ก จำนวน 30 คน โดยคนกลุ่มนี้จะออกกำลังกายด้วยไทเก๊กอย่างน้อย 60 นาทีต่อครั้ง/3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลามากกว่า 6 เดือน ที่สวนสาธารณะหนองบวหาด เทศบาลนครเชียงใหม่ อายุเฉลี่ย 66.9 ± 4.50 ปี และกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายจากโรงเรียนชรบาหลวงมหาวิทยาลัย เทศบาลตำบลเชิงดอย อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 คน อายุเฉลี่ย 67.37 ± 6.35 ปี ผลการศึกษาพบว่าทั้งสองกลุ่มไม่มีผู้ที่มีความเสี่ยง

ต่อการหกล้ม แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Independence t – test แล้วพบว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก๊กมีค่าเฉลี่ยของคะแนน Berg Balance Scale มากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย (55.07 ± 0.18 vs 51.04 ± 0.50 , $p < .01$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

This study aimed to compare the risk for falls between Tai Chi Chuan exercise elderly practitioners and non-exercise counterparts. Berg Balance Scale was used to examine the risks of falls, those who has Berg Balance score less than 45 were at risk for falling. Sixty elderly persons participated in the study: 30 were Tai Chi Chuan practitioners who engaged 60 minute Tai Chi Chuan session, 3 time a week for at least 6 months at Buak Haat Public Park ChiangMai (mean

*ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะนักการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

age = 66.9 ± 4.50 years); and 30 participants were non-exercise group from Charabaan Wutti Wittayalai School (mean age = 67.37 ± 6.35 years). Berg Balance Scale scores showed none of elderly person in both groups were at risk of falling. However, Independence t - test revealed that the Tai Chi Chuan elderly practitioners had statistically significant higher Berg Balance scores than non-exercise counterparts (55.07 ± 0.18 vs 51.04 ± 0.50 , $p < .01$).

คำสำคัญ: ความเสี่ยงต่อการหกล้ม, ผู้สูงอายุ, การทรงตัว, ไทเก๊ก

บทนำ

ทุกปีจะมีผู้สูงอายุประมาณ 1 ใน 3 หรือมากกว่า 3 ล้านคน ที่พลัดตกหกล้ม ในจำนวนนี้มีผู้ที่ได้รับบาดเจ็บสูงถึง 6 แสนคน (1) ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกระบุว่าในแต่ละปี ผู้สูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป มีแนวโน้มหกล้มร้อยละ 28-35 และจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 32 - 42 เมื่อก้าวเข้าสู่ปีที่ 70 สรุปได้ว่าความเสี่ยงของการหกล้มจะเพิ่มขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง มีโรคประจำตัว หรือมีปัญหาเรื่องการทรงตัว การหกล้มเบา ๆ เช่น การลุกจากเตียงแล้วหกล้มก้นกระแทก อาจส่งผลทำให้เกิดกระดูกสะโพกหรือกระดูกสันหลังหัก โดยเฉพาะผู้ที่มีภาวะกระดูกพรุน นอกจากนี้ การหกล้มศีรษะกระแทกพื้น อาจทำให้เกิดภาวะเลือดออกในสมอง ซึ่งอาการกระดูกสะโพกหัก

และเลือดออกในสมองสามารถส่งผลให้เกิดความพิการและการเสียชีวิตตามมา โดยพบว่าผู้สูงอายุที่หกล้มและมีกระดูกสะโพกหัก มีโอกาสเสียชีวิตภายใน 1 ปีถึงร้อยละ 20 เมื่อผู้สูงอายุหกล้มและกระดูกหัก พบว่า 1 ใน 5 ไม่สามารถกลับมาเดินได้อีก บางส่วนต้องใช้เวลาฟื้นตัวให้ผู้สูงอายุสูญเสียความสามารถในการดูแลตนเองและต้องมีคนดูแลตลอดเวลา ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่ได้รับบาดเจ็บรุนแรงจากการหกล้ม ก็มักจะเกิดอาการวิตกกังวลกลัวการหกล้มซ้ำ ไม่กล้าใช้ชีวิตตามปกติ ทำให้มีคุณภาพชีวิตลดลงไปด้วย จากการศึกษาในต่างประเทศพบว่าค่าใช้จ่ายในการรักษาผู้สูงอายุที่หกล้มสูงถึงแสนกว่าบาทต่อคน หากรวมค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น รายได้ที่ครอบครัวต้องเสียไปเมื่อต้องออกจากงานมาดูแลหรือรายจ่ายที่เพิ่มหากต้องจ้างคนดูแลโดยอาจมีค่าใช้จ่ายสูงถึง 1,200,000 บาท ต่อคนต่อปี (1)

การหกล้มนั้นเกิดได้จากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้ออ่อนแรง สภาพแวดล้อมในบ้าน การรับประทานยาบางชนิด และการใช้รองเท้าที่ไม่เหมาะสม มีหลักฐานทางวิชาการระบุว่าวิธีการลดความเสี่ยงของการหกล้มที่สามารถทำเองได้ค่าใช้จ่ายน้อย และได้ผลมากที่สุด คือการออกกำลังกายเพื่อเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพิ่มความสามารถในการเดิน และการทรงตัว (1)

งานวิจัยต่างประเทศที่ผ่านมาพบว่าไทชิ (Tai Chi) เป็นการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มความสามารถในการทรงตัว (2) เช่น

การเปรียบเทียบความสามารถในการทรงตัวและความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก็กและไม่ได้ออกกำลังกาย พบว่า กลุ่มไทเก็กมีความแข็งแรงความยืดหยุ่นของร่างกายและการทรงตัวเพิ่มขึ้น แต่ความเสี่ยงในการหกล้มไม่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (3) ทั้งนี้ประเทศไทยมีการออกกำลังกายที่เรียกว่าไทเก็กซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่อยู่ในตระกูลเดียวกันและมีหลักการเหมือนกัน แต่กระบวนท่าอาจแตกต่างจากไทชิในอเมริกา อย่างไรก็ตามไทเก็กเป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวต่อเนื่องทุกส่วนของร่างกายอย่างช้า ๆ มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อาศัยการทรงตัวจึงอาจจะเป็นหนึ่งในโปรแกรมการออกกำลังกายที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการหกล้มได้

ในประเทศไทยก็มีการศึกษาประสิทธิภาพของการรำไทเก็กต่อการลดความเสี่ยงต่อการหกล้มอยู่บ้าง แต่วัดความเสี่ยงต่อการหกล้มโดยใช้เครื่องมือห้องปฏิบัติการ เช่น การใช้ Force Platform (4) หรือการประเมินการทรงตัวแบบ Functional Test โดยใช้เครื่องมือ Four Square Step Test (5) Near Tandem Stance Test และ Time Up and Go Test (6) ซึ่งยังไม่ครอบคลุมการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุที่มีทั้งการนั่ง การยืน การหมุนตัว การเดิน การเคลื่อนย้ายตัว และการก้าวขึ้นลงบันได ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาประสิทธิภาพของไทเก็กในการลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุไทย โดยการใช้ Berg Balance Scale เพื่อการยืนยันประสิทธิภาพในลดความเสี่ยงต่อการหกล้มของการออกกำลังกาย

ด้วยไทเก็ก และเป็นแนวทางในการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการหกล้มแก่ผู้สูงอายุต่อไป โดยการเปรียบเทียบความเสี่ยงต่อการหกล้มของผู้สูงอายุ 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก็ก และกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

วิธีการศึกษา

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาตามขวาง (cross-sectional study) ในกลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก็กในสวนสาธารณะหนองบัวหาดเทศบาลนครเชียงใหม่ และผู้สูงอายุในโรงเรียนชรบาลดุมวิทย์วิทยาลัย เทศบาลตำบลเชิงดอยอำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) กลุ่มละ 30 คนโดยมีเกณฑ์การคัดเลือกสำหรับกลุ่มไทเก็กดังนี้

1. ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายด้วยไทเก็กอย่างน้อย 60 นาทีต่อครั้งอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลามากกว่า 6 เดือน

2. ไม่มีความเจ็บป่วยหรือความพิการจนเป็นอุปสรรคต่อการทดสอบ เช่น โรคทางระบบประสาทและสมอง ความผิดปกติทางกระดูกและกล้ามเนื้อ โรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือด ทุพพลภาพ มีปัญหาทางจิต สายตาเลือนราง เป็นต้น

3. สามารถสื่อสารและเข้าใจในคำสั่ง

4. ให้ความร่วมมือในการวิจัยและยินดียใจร่วมในการวิจัย

และมีเกณฑ์การคัดเข้าของกลุ่มไม่ออกกำลังกาย ดังนี้

1. ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายไม่เกิน 30 นาทีต่อครั้ง ไม่ถึง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลามากกว่า 6 เดือน

2. ไม่มีความเจ็บป่วยหรือความพิการจนเป็นอุปสรรคต่อการทดสอบ เช่น โรคทางระบบประสาทและสมอง ความผิดปกติทางกระดูกและกล้ามเนื้อ โรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือด ทุพพลภาพ มีปัญหาทางจิต สายตาเลือนราง เป็นต้น

3. เพื่อให้ได้อาสาสมัครที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน จึงกำหนดให้อาสาสมัครกลุ่มนี้มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มไทเก็กในเรื่องอายุ (ห่างกันไม่เกิน 5 ปี) เพศ โรคประจำตัว (เหมือนกันหรือจำนวนโรคประจำตัวแตกต่างกันไม่เกิน 1 โรค) และไม่ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน

4. สามารถสื่อสารและเข้าใจในคำสั่ง

5. ให้ความร่วมมือในการวิจัยและยินดีเข้าร่วมในการวิจัย

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างทำด้วยการติดประกาศเชิญให้เข้าร่วมงานวิจัยที่สวนสาธารณะหนองบวหาดและโรงเรียนชราบาลวุฒิวิทยาลัย

จากนั้นผู้วิจัยชี้แจงกระบวนการเก็บข้อมูลและการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งนี้ งานวิจัยนี้ได้ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย คณะเทคนิคการแพทย์ (รหัสโครงการ AMSEC-60EX-078) หลังจากอาสาสมัครให้ความยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยจึงจะสอบถามข้อมูลทั่วไปและประเมินความเสี่ยงต่อการหกล้มด้วย Berg Balance Scale วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และ Independence t - test

ผลการศึกษา

ข้อมูลทั่วไปที่ได้จากกลุ่มตัวอย่าง 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือกลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก็กในสวนสาธารณะหนองบวหาด เทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 30 คน และกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายจากโรงเรียนชราบาลวุฒิวิทยาลัย เทศบาลตำบลเชิงดอย อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 คน ซึ่งข้อมูลที่ได้จะจำแนกตามเพศ อายุ โรคประจำตัว อาชีพเดิม การใช้จ่าย การมองเห็นและประวัติการหกล้ม โดยนำเสนอข้อมูลเป็นจำนวน ร้อยละ และค่า p-value จากการเปรียบเทียบลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง ดังแสดงในตารางที่ 1 และ 2

ตารางที่ 1 ข้อมูลอายุของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก็กในสวนสาธารณะหนองบวหาด

และผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายจากโรงเรียนชราบาลวุฒิวิทยาลัย

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	ไทเก็ก Mean (SD)	ไม่ได้ ออกกำลังกาย Mean (SD)	p-value
อายุ (ปี)	66.9(4.50)	67.37(6.35)	.744

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีอายุไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่า ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก็ก จำนวน 30 คน อายุต่ำสุด 60 ปี สูงสุด 79 ปี อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 66.9 ปี ผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย จำนวน 30 คน ร้อยละ 40 อายุต่ำสุด 60 ปี สูงสุด 81 ปี และอายุเฉลี่ย 67.37 ปี

ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก็กในสวนสาธารณะหนองบึกหาด

และผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายจากโรงเรียนชราบาลวุฒิวิทยาลัย

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	ไทเก็ก จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ได้ ออกกำลังกาย จำนวน (ร้อยละ)	p-value
1. เพศ			
- ชาย	7 (23.33)	12 (40.00)	.267
- หญิง	23 (76.67)	18 (60.00)	
2. โรคประจำตัว			
- ไม่มีโรคประจำตัว	16 (53.33)	9 (30.00)	.115
- มีโรคประจำตัว	14 (46.67)	21 (70.00)	
○ หัวใจ	0 (0.00)	1 (3.33)	
○ ความดันโลหิตสูง	5 (16.67)	12 (40.00)	
○ ไขมันในเลือดสูง	4 (13.33)	2 (6.67)	
○ เบาหวาน	1 (3.33)	7 (23.33)	
○ ไต	0 (0.00)	1 (3.33)	
○ ปอด	1 (3.33)	0 (0.00)	
○ อื่นๆ	3 (10.00)	5 (16.67)	
3. อาชีพ			
- อาชีพเดิม			<0.001
○ พนักงาน/ข้าราชการ	22 (73.33)	3 (10.00)	
○ ธุรกิจส่วนตัว	6 (20.00)	7 (23.33)	
○ การเกษตร	0 (0.00)	4 (13.33)	
○ รับจ้างทั่วไป	2 (6.67)	16 (53.34)	

ตารางที่ 2 (ต่อ) ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก็กในสวนสาธารณะหนองบวก
หาดและผู้อยู่อาศัยที่ไม่ได้ออกกำลังกายจากโรงเรียนชราบาลวุฒิมหาวิทยาลัย

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	ไทเก็ก จำนวน (ร้อยละ)	ไม่ได้ ออกกำลังกาย จำนวน (ร้อยละ)	p-value
- อาชีพปัจจุบัน			
○ พนักงานราชการ	2 (6.67)	0 (0.00)	.120
○ ธุรกิจส่วนตัว	6 (20.00)	6 (20.00)	
○ การเกษตร	0 (0.00)	1 (3.33)	
○ รับจ้างทั่วไป	2 (6.67)	8 (26.67)	
○ ไม่มีอาชีพ	20 (66.66)	15 (50.00)	
4. ยาที่ใช้ประจำ			
- ไม่มี	20 (66.67)	15 (50.00)	-
- มี	10 (33.33)	15 (50.00)	
○ ยาความดันโลหิตสูง	5 (16.67)	11 (36.67)	
○ ยาไขมันในเลือดสูง	2 (6.67)	2 (6.67)	
○ ยาเบาหวาน	0 (0.00)	2 (6.67)	
○ ยาแก้แพ้	1 (3.33)	0 (0.00)	
○ ยาต่อมลูกหมากโต	1 (3.33)	0 (0.00)	
○ ยาแก้ปวด	1 (3.33)	0 (0.00)	
○ ยาโรคหัวใจ	1 (3.33)	0 (0.00)	
○ ยาโรคไต	0 (0.00)	1 (3.33)	
○ ยาโรคกระเพาะ	0 (0.00)	1 (3.33)	
5. การมองเห็น			
- ชัดเจน	24 (80.00)	19 (63.33)	.279
- พอมองเห็น	4 (20.00)	9 (30.00)	
- ไม่ชัดเจน	2 (6.67)	2 (6.67)	
6. การใช้แว่นตา			
- ใช้แว่นตา	15 (50.00)	11 (36.67)	.435
- ไม่ใช้แว่นตา	15 (50.00)	19 (63.33)	
7. มีประวัติการหกล้ม	0 (0.00)	0 (0.00)	-

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นข้อมูลด้านอาชีพเดิม

ตารางที่ 3 ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนน Berg balance scale ระหว่างกลุ่มไทเก๊กและกลุ่มไม่ออกกำลังกาย

Item	ไทเก๊ก		ไม่ออกกำลังกาย		t	p-value
	mean	SD	mean	SD		
1. Sitting to Standing	4.00	.00	3.80	.41	-2.693	.012*
2. Standing unsupported	4.00	.00	3.96	.18	-1.000	.326
3. Sitting with back unsupported	4.00	.00 ^a	4.00	.00 ^a	-	-
4. Standing to sitting	4.00	.00 ^a	4.00	.00 ^a	-	-
5. Transfer	4.00	.00 ^a	4.00	.00 ^a	-	-
6. Standing unsupported with eye closed	4.00	.00	3.86	.35	-2.112	.043*
7. Standing unsupported with feet together	4.00	.00 ^a	4.0	.00 ^a	-	-
8. Reaching forward with outstretched arm while standing	3.77	.43	3.33	.76	-2.723	.009*
9. Pick up object from the floor from a standing	4.00	.00	3.97	.18	-1.000	.326
10. Turning to look behind over left & right shoulders while standing	3.97	.18	4.00	.00	1.000	.326
11. Turns 360 degrees	4.00	.00	3.93	.25	-1.439	.161
12. Placing alternate foot on step or stool while standing unsupported	3.83	.38	3.07	.58	-6.037	<0.001*

ตารางที่ 3 (ต่อ) ข้อมูลเปรียบเทียบคะแนน Berg balance scale ระหว่างกลุ่มไทเก็ก และกลุ่มไม่ออกกำลังกาย

Item	ไทเก็ก		ไม่ออกกำลังกาย		t	p-value
	mean	SD	mean	SD		
13. Standing unsupported one foot in front	3.80	.41	3.30	.70	-3.375	0.01*
14. Standing on one leg	3.77	.43	2.27	1.08	-7.064	<0.001*
Total	55.07		51.40			
	(Min 53 Max 56)	2.76	(Min 46 Max 56)	.98	-6.853	<0.001*

*p < 0.05, a = ไม่สามารถคำนวณได้

ตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า คะแนน Berg Balance scale ของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก็กมีคะแนนมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย (55.07 ± 0.18 vs 51.04 ± 0.50 , $p < 0.01$) และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อแปลผลตามเกณฑ์คะแนนของ Berg Balance Scale พบว่าคะแนนต่ำสุดของกลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก็กอยู่ที่ 53 คะแนน ในขณะที่คะแนนต่ำสุดของกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายอยู่ที่ 46 คะแนน ซึ่งยังอยู่ในเกณฑ์คะแนนที่ไม่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม และเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยในแต่ละข้อย่อยของ Berg Balance scale พบว่า สามารถแบ่งข้อมูลได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มข้อทดสอบย่อยที่ไม่สามารถเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มได้ เนื่องจากผู้สูงอายุได้คะแนนเต็มทั้งสองกลุ่ม ได้แก่ข้อทดสอบย่อยที่ 3, 4, 5 และ 7

2. กลุ่มข้อทดสอบย่อยที่เปรียบเทียบแล้ว

ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ข้อทดสอบย่อยที่ 2, 9, 10 และ 11

3. กลุ่มข้อทดสอบย่อยที่เปรียบเทียบแล้วมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ข้อทดสอบย่อยที่ 1, 6, 8, 12, 13 และ 14

วิจารณ์

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความเสี่ยงของการหกล้มในผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก็กและผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย โดยแสดงข้อมูลออกมาเป็นร้อยละของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง และวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทดสอบ Berg Balance Scale โดยใช้ Independence t - test การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีจำนวนผู้เข้าร่วมทั้งหมด 60 คนโดยแบ่งเป็นผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก็กในสวนสาธารณะหนองบวหาด เทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 30 คน และผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

ในโรงเรียนธราบาลวุฒิมหวิทยาลัย เทศบาลตำบล
เชิงดอย อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่
จำนวน 30 คน

การเปรียบเทียบข้อมูลทั่วไปของกลุ่ม
ตัวอย่างทั้งสองกลุ่มแสดงให้เห็นว่าลักษณะทั่วไป
ของกลุ่มตัวอย่าง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น ความแตกต่างของ
คะแนน Berg Balance Scale ในตารางที่ 3 จึง
ไม่น่าจะเป็นผลจากลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง
เช่น อายุ เพศ หรือโรคประจำตัว

สำหรับคะแนน Berg Balance Scale ใน
กลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก็กมีคะแนน
ต่ำสุดอยู่ที่ 53 คะแนน คะแนนสูงสุดอยู่ที่ 56
คะแนน คะแนนเฉลี่ยรวมคือ 55.07 ± 0.18 ส่วน
ผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายพบว่ามีคะแนนต่ำ
สุดที่ 46 คะแนน และคะแนนสูงสุด 56 คะแนน
คะแนนเฉลี่ยรวมคือ 51.40 ± 0.50 วิเคราะห์
ข้อมูลที่ได้จากการทดสอบ Berg Balance-Scale
โดยใช้ Independence t - test พบว่าคะแนน
เฉลี่ยรวมของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไท
เก็กและผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายมีความ
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($55.07 \pm$
 0.18 vs 51.04 ± 0.50 , $p < 0.01$) สอดคล้อง
กับงานวิจัยก่อนหน้านี้ เช่น จินต์จุฑา ธนะ (5)
ได้ทำการศึกษการเปรียบเทียบความเสี่ยงต่อ
การหกล้มในผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายแบบไท
เก็กและไม่ออกกำลังกายโดยใช้เครื่องมือ Four
Square Step Test สรุปได้ว่าการออกกำลังกาย
แบบไทเก็กมีผลต่อการทรงตัวที่ดีขึ้น และรุ่งนภา
คำราพิข (4) ก็ได้ทำการศึกษการเปรียบเทียบ
ความสามารถในการทรงตัวระหว่างผู้สูงอายุที่

ออกกำลังกายด้วยไทเก็ก และผู้สูงอายุที่ไม่ออก
กำลังกาย โดยทดสอบการแกว่งของลำตัว
(postural sway) ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่
ออกกำลังกายด้วยไทเก็กมีความสามารถในการ
ทรงตัวดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกาย ส่วน
งานวิจัยในต่างประเทศก็มีการศึกษาเกี่ยวกับไท
เก็กเช่นกัน เช่น Choi, Moon & Song (3) ได้
ทำการวิจัยเกี่ยวกับประสิทธิภาพของการรำไท
เก็กในการลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ
โดยแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่ม
ควบคุมกับกลุ่มทดลอง โดยในกลุ่มทดลองมีการ
ออกกำลังกายด้วยการรำไทเก็ก สัปดาห์ละ 3
ครั้ง เป็นระยะเวลา 3 เดือน และกลุ่มควบคุม
คือผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ผลการวิจัย
พบว่า ความเสี่ยงต่อการหกล้มของทั้งสองกลุ่ม
ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แต่พบ
ว่ากลุ่มทดลองมีความแข็งแรงและความยืดหยุ่น
ของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น และ Yu et al (7) ได้ทำการ
ศึกษาเกี่ยวประสิทธิภาพของการรำไทชิในการ
ช่วยลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ โดย
เป็นการคัดเลือกงานวิจัยที่เคยมีการศึกษาเปรียบ
เทียบความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุที่รำไท
ชิและไม่ได้รำไทชิด้วยวิธี Randomized Controlled
Trials จนถึงปี 2013 มาทำการทบทวนเอกสาร
อย่างเป็นระบบ ผลการวิเคราะห์พบว่า การรำ
ไทชิมีประสิทธิภาพในการช่วยลดความเสี่ยงต่อ
การหกล้มอย่างมีนัยสำคัญ โดยไม่คำนึงถึงรูป
แบบหรือท่าทางในการฝึกแต่จะได้ผลเมื่อมีระยะ
เวลาในการรำไทชิ 6 เดือนเป็นต้นไป (odds ratio
= 0.70; 95% Confidence interval, 0.59 to
0.84)

แม้ว่าทั้งสองกลุ่มจะมีคะแนนเฉลี่ยของ Berg Balance Scale แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อแปลผลคะแนนตามเกณฑ์คะแนนของ Berg Balance Scale พบว่าคะแนนต่ำสุดของกลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก็กอยู่ที่ 53 คะแนน และคะแนนต่ำสุดของกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกายอยู่ที่ 46 คะแนน ซึ่งในเกณฑ์คะแนนของ Muir, Berg, Chesworth and Speechley, (8) ยังอยู่ในช่วงที่ไม่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม เนื่องจากการตัดคะแนนที่ 45 คะแนน เมื่อพิจารณาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเสี่ยงต่อการหกล้มพบว่า มีหลายปัจจัยที่ผลต่อความเสี่ยงต่อการหกล้ม ได้แก่ อายุ เพศ โรคประจำตัว ความสามารถในการมองเห็น และประวัติการหกล้ม เป็นต้น (9) พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มจัดอยู่ในกลุ่มของผู้ที่ยังไม่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม อาจเนื่องมาจากอายุเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม จัดอยู่กลุ่มผู้สูงอายุตอนต้น (60-69 ปี) ซึ่งเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายความเสื่อมตามวัยน้อยเมื่อเทียบกับผู้สูงอายุตอนกลางและตอนปลาย ในส่วนของโรคประจำตัวและการใช้ยา กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวเพียงโรคเดียว และมีการรับประทานยาเพียงชนิดเดียว โดยส่วนใหญ่คือยาสำหรับความดันโลหิตสูง ไม่ใช่ว่าจำพวกที่เพิ่มปัจจัยเสี่ยงในการหกล้ม (10) และกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้ ยังเป็นกลุ่มที่ไม่มีประวัติการหกล้มอีกด้วย พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มน้อย จึงน่าจะส่งผลให้คะแนนจากการทดสอบ Berg Balance Scale มีค่าเฉลี่ยสูง

เมื่อพิจารณาคะแนนในข้อทดสอบย่อยใน Berg Balance Scale ทั้ง 14 ข้อทดสอบ สามารถแบ่งข้อมูลได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มข้อทดสอบย่อยที่ไม่สามารถเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของผู้สูงอายุทั้งสองกลุ่มได้ เนื่องจากผู้สูงอายุได้คะแนนเต็มทั้งสองกลุ่ม ได้แก่ข้อทดสอบย่อยที่ 3, 4, 5 และ 7 โดยข้อทดสอบที่ 3 คือ Sitting with back unsupported but feet supported on floor or on a stool ให้ผู้ถูกทดสอบนั่งหลังตรงไม่พิงพนักเก้าอี้ มือสองข้างกอดอกนาน 2 นาที ข้อทดสอบที่ 4 คือ Standing to sitting ให้ผู้ถูกทดสอบนั่งลงที่เก้าอี้ ข้อทดสอบที่ 5 คือ Transfer ให้ผู้ถูกทดสอบเคลื่อนย้ายตนเองไปยังเก้าอี้ที่มีที่เท้าแขน และไปยังเก้าอี้ที่ไม่มีที่เท้าแขน และข้อทดสอบที่ 7 คือ Standing unsupported with feet together ให้ผู้ถูกทดสอบยืนเท้าชิดติดกันโดยไม่ยึดเกาะสิ่งใด ข้อทดสอบที่ 3 และ 7 เป็นข้อทดสอบที่เป็นลักษณะ Static คือภาวะที่ร่างกายอยู่นิ่ง ไม่มีการเคลื่อนไหว ต้องอาศัยการรักษาสมดุลขณะร่างกายอยู่นิ่ง และทำนั้งคือท่าที่จุดศูนย์ถ่วงของร่างกายอยู่ต่ำ เมื่อจุดศูนย์ถ่วงอยู่ต่ำยิ่งเพิ่มความสมดุลแก่ร่างกาย ข้อทดสอบที่ 4 และ 7 เป็นข้อทดสอบที่เริ่มมีการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวเชิงมุมของร่างกาย (11) เนื่องจากข้อทดสอบในกลุ่มนี้เป็นการทรงตัวพื้นฐาน และกลุ่มตัวอย่างจัดอยู่ในกลุ่มที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อการหกล้มน้อย จึงทำให้คะแนนจากข้อทดสอบย่อยได้เต็ม

2. กลุ่มข้อทดสอบย่อยที่เปรียบเทียบแล้วไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ได้แก่ ข้อทดสอบย่อยที่ 2, 9, 10 และ 11 เป็น ข้อทดสอบย่อยที่เริ่มเห็นความแตกต่าง แต่ก็ยัง ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โดยข้อทดสอบที่ 2 คือ Standing unsupported ผู้ถูกทดสอบยืนนิ่งนาน 2 นาที ข้อทดสอบที่ 9 คือ Pick up object from the floor from a standing position ให้ผู้ถูกทดสอบยื่นก้มหยิบรองเท้าที่วางอยู่บนพื้นด้านหน้า ข้อทดสอบที่ 10 คือ Turning to look behind over left & right shoulders while standing ให้ผู้ถูกทดสอบหมุนตัวไปในทิศทางซ้ายและขวาในมากที่สุด โดยพยายามมองสิ่งที่อยู่ด้านหลังและข้อทดสอบที่ 11 คือ Turns 360 degrees ให้ผู้ถูกทดสอบหมุนตัวกลับ 360 องศา โดยหมุนไปทางซ้ายให้ครบรอบและหมุนไปทางขวา ข้อทดสอบย่อยกลุ่มนี้ ข้อ 9, 10 และ 11 เป็นข้อทดสอบที่อาศัยการทรงตัวขณะร่างกายมีการเคลื่อนไหว มีการเปลี่ยนจุดศูนย์ถ่วงของร่างกาย เป็นการทรงตัวแบบ Dynamic (11) และ ศีรษะมีการเคลื่อนไหวต้องอาศัยระบบ Vestibular ในการปรับการเคลื่อนไหวและการทรงตัว (10) เนื่องจากเป็นข้อทดสอบที่เริ่มใช้ระบบอื่นนอกจากกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ มาช่วยในการทรงตัวของร่างกาย ทำให้ทดสอบที่มีความซับซ้อนมากขึ้น จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างบางคนในกลุ่มไม่ออก กำลังกายไม่ได้คะแนนเต็ม ในขณะที่กลุ่มไท่เก็ก ได้คะแนนเต็ม อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างของคะแนนที่ได้ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

3. กลุ่มข้อทดสอบย่อยที่เปรียบเทียบแล้ว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ข้อทดสอบย่อยที่ 1, 6, 8, 12, 13 และ 14 โดยข้อทดสอบที่ 1 คือ Sitting to Standing

ให้ผู้ถูกทดสอบลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้โดยไม่ใช้มือช่วยยัน ต้องมีการโน้มตัวไปด้านหน้าขณะลุก และต้องอาศัยการคาดการณ์การเคลื่อนไหวไปข้างหน้า ข้อทดสอบที่ 6 คือ Standing unsupported with eye closed ให้ผู้ถูกทดสอบยืนหลับตานิ่ง ๆ 10 วินาที ข้อทดสอบที่ 8 คือ Reaching forward with outstretched arm while standing ให้ผู้ถูกทดสอบยกแขนมาด้านหน้าขนานกับพื้น เอนไปด้านหน้าให้มากที่สุด ข้อทดสอบที่ 12 คือ Placing alternate foot on step or stool while standing unsupported ให้ผู้ถูกทดสอบวางเท้าขึ้นบนแท่นไม้ที่ละข้างสลับกัน ทำซ้ำข้างละ 4 ครั้ง ข้อทดสอบที่ 13 คือ Standing unsupported one foot in front ให้ผู้ถูกทดสอบวางเท้าอีกข้างหนึ่งให้อยู่ด้านหน้าเท้าอีกข้างหนึ่ง และข้อทดสอบที่ 14 คือ Standing on one leg ให้ผู้ถูกทดสอบยืนขาเดียวให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่ยึดเกาะสิ่งใด ข้อทดสอบย่อยกลุ่มนี้เป็นข้อทดสอบในท่าที่ต้องใช้ความสามารถในการทรงตัวมากกว่าปกติ เช่น การลด sensory input ด้วยการหลับตาในข้อทดสอบย่อยที่ 6 ซึ่ง visual sensory เป็นองค์ประกอบหนึ่งในกลไกการทรงตัว (10) ทำให้ผู้สูงอายุต้องอาศัยองค์ประกอบการทรงตัวที่เหลืออยู่ เช่น proprioceptive sense ช่วยในการทรงตัวไว้ แม้ว่าลักษณะของการทรงตัวในข้อที่ 13 (ยืนต่อส้นเท้า) และ 14 (ยืนขาเดียว) จะเป็นลักษณะของ Static balance แต่มีการลดขนาดของฐานรองรับให้เล็กลง และยิ่งฐานรองรับเล็กลงเท่าไรก็ยิ่งทำให้ร่างกายเสียสมดุลได้ง่ายขึ้น (11) การจะรักษาสมดุลของร่างกายได้จึงต้องอาศัยความสามารถในการ

ทรงตัวที่ดี ส่วนในข้อทดสอบที่ 8 เป็นข้อทดสอบที่ต้องมีการเอนตัวด้านหน้าลำตัวขนาดพื้น มีการถ่ายโอนน้ำหนักไปด้านหน้ามีการเปลี่ยนแปลงของจุดศูนย์ถ่วงและศีรษะ เป็นลักษณะของ Dynamic balance ต้องมีการเกร็งกล้ามเนื้อเพิ่มเพื่อทรงตัวไว้ให้ได้ และข้อทดสอบที่ 12 เป็นข้อทดสอบวางเท้าบนแท่นไม้ที่ละข้างสลับกัน ซึ่งผู้ถูกทดสอบจะต้องเคลื่อนไหวแบบกลับไปกลับมา จุดศูนย์ถ่วงมีการขยับทั้งในแนวดิ่งและแนวราบ (หน้า-หลัง) และมีการย้ายที่ของฐานรองรับสลับซ้ายขวา ซึ่งเป็นการทรงตัวแบบ Dynamic ที่ต้องใช้ทักษะการทรงตัวขั้นสูง (11) กล่าวได้ว่ากลุ่มข้อทดสอบย่อยกลุ่มที่ 3 นี้ เป็นข้อทดสอบที่ต้องอาศัยทักษะการทรงตัวที่ยากขึ้นทั้งแบบ Static และ Dynamic ทำให้เห็นถึงความแตกต่างของความสามารถในการทรงตัวของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม

Berg Balance Scale เป็นแบบทดสอบการทรงตัวที่มีข้อทดสอบย่อยที่เป็นพื้นฐานการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการนั่ง การยืน การลุก - นั่ง การหมุนตัว การก้มเก็บของ การก้าวขึ้นบันไดเป็นต้น การทดสอบด้วยท่าทางเหล่านี้ทำให้ทราบถึงความสามารถในการทรงตัวของผู้สูงอายุในแต่ละข้อทดสอบย่อยได้ ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายด้วยไทเก็กมีคะแนนเฉลี่ยในข้อทดสอบย่อยกลุ่มที่ 3 มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกาย และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับวิบูลย์ จารวงค์วัฒนา (12) ได้กล่าวถึงไทเก็กว่าเป็นการฝึกที่มีท่าทางเคลื่อนไหวแบบเนิบช้า เป็นการออกกำลังกายที่มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

เนื้อส่วนต่าง ๆ อย่างช้า ๆ และต่อเนื่อง มีการเปลี่ยนท่าไปเรื่อย ๆ ตลอดการรำ สามารถช่วยเพิ่มความแข็งแรง ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อฝีกการทรงตัว นอกจากท่าทางในการรำ มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ แล้วในการก้าวยังมีการก้าวที่เป็นจังหวะ ถ่ายน้ำหนักไปในทิศทางต่าง ๆ ทั้งด้านหน้า ด้านข้าง และด้านหลัง รวมไปถึงท่าทางที่ต้องยกขา ต้องยืนขาเดียวค้างไว้อีกด้วย ซึ่งมีความสอดคล้องกับข้อทดสอบย่อยในกลุ่มที่ 3 แม้ว่าความเสี่ยงต่อการหกล้มของกลุ่มตัวอย่างจะไม่มีแตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยและเปรียบเทียบคะแนนในข้อทดสอบย่อยของ Berg Balance Scale แล้ว พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายด้วยไทเก็กมีคะแนนการทรงตัวที่มากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ซึ่งบอถึงการมีความสามารถในการทรงตัวที่ดีกว่า ดังนั้นการออกกำลังกายด้วยไทเก็กจึงเป็นการออกกำลังกาย ที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการทรงตัวในผู้สูงอายุได้

สรุปผลการศึกษา

การศึกษานี้พบว่า ไม่มีกลุ่มตัวอย่างที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้ม ทั้งในกลุ่มที่ออกกำลังกายด้วยไทเก็กและที่ไม่ออกกำลังกาย แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ Independence t – test แล้ว พบว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทเก็กมีค่าเฉลี่ยของคะแนน Berg Balance Scale มากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย (55.07 ± 0.18 vs 51.04 ± 0.50 , $p < .01$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เอกสารอ้างอิง

1. ธัญญรัตน์ อโนทัยสินทวี, แสงสุลี ธรรมไกรสร, พัฒน์ศรี ศรีสุวรรณและชลัญธร โยธาสมุทร. (2558). คู่มือป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : บริษัทเดอะ แพร์ี่ คาราวาน จำกัด.
2. Wu G. Evaluation of the effectiveness of Tai Chi for improving balance and preventing falls in the older population--a review. J Am Geriatr Soc. 2002 Apr;50(4):746–54.
3. Choi JH, Moon J-S, Song R. Effects of Sun-style Tai Chi exercise on physical fitness and fall prevention in fall-prone older adults. J Adv Nurs. 2005 Jul; 51(2):150–7.
4. รุ่งนภา คำราพิข. (2556). การเปรียบเทียบความสามารถในการทรงตัวระหว่างผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยไทชิและผู้สูงอายุที่ไม่ออกกำลังกาย. (ภาคนิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขากายภาพบำบัด). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.
5. จินต์จุฑา ธนะ. (2549). การประเมินความสามารถทรงตัวของกลุ่มผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายแบบไท้จี๋ซ่งและไม้ออกกำลังกายโดยใช้ Four Square Step Test (FSST). (ภาคนิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขากายภาพบำบัด). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.
6. ทิพรัตน์ แจ่มแจ้ง. (2555). การศึกษาเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายด้วยไท้จี๋ซ่งต่อการทรงตัวในผู้สูงอายุเพศหญิง ช่วงอายุ 60 - 69 ปี และ 70 - 79 ปี โดยใช้เครื่องมือ Near tandem stance test และ Time up and go test. (ภาคนิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขากายภาพบำบัด). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่.
7. Hu Y-N, Chung Y-J, Yu H-K, Chen Y-C, Tsai C-T, Hu G-C. Effect of Tai Chi Exercise on Fall Prevention in Older Adults: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. Int J Gerontol. 2016 Sep 1;10(3):131–6.
8. Muir SW, Berg K, Chesworth B, Speechley M. Use of the Berg Balance Scale for predicting multiple falls in community-dwelling elderly people: a prospective study. Phys Ther. 2008 Apr;88(4):449–59.
9. Guirguis-Blake JM, Michael YL, Perdue LA, Coppola EL, Beil TL. Interventions to Prevent Falls in Older Adults: Updated Evidence Report and Systematic Review for the US Preventive Services Task Force. JAMA. 2018 24;319(16):1705–16.
10. ประเสริฐ อัสสันตชัย. (2552). ปัญหาที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการป้องกัน. กรุงเทพฯ: บริษัทยูเนี่ยน ครีเอชั่น จำกัด.
11. Rybski M. Kinesiology for occupational therapy. 2nd ed. Thorofare, NJ: SLACK; 2012. 440 p.
12. วิบูลย์ จารวงค์วัฒนา, (2560). ฝึกไท้เก็กอย่างไรให้ได้ผลดี.สืบค้นเมื่อ 1 พฤศจิกายน 2560, จาก http://taichihatyai.com/new_page_40.htm



ประสบการณ์การเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา

คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

The experience in being a committee of
the Associated Medical Sciences faculty's
Student union of Chiang Mai University.

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บรวบรวมข้อมูลใน การสัมภาษณ์เชิงลึกนักศึกษาที่เคยเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2559 จำนวน 8 คน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (content analysis)

ผลการศึกษาแสดงประสบการณ์ของการเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ใน 3 ประเด็นหลัก คือ ประเด็นที่หนึ่ง กล่าวถึงจุดเริ่มต้นของการเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา คณะเทคนิค

การแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประเด็นที่สอง บอกเล่าการทำงานในฐานะกรรมการสโมสรนักศึกษา คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และประเด็นที่สาม เป็นการบอกถึงสิ่งที่ได้จากการเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

การศึกษานี้ทำให้เห็นถึงประสบการณ์การเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษาของนักศึกษาที่เคยดำรงตำแหน่งเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา คณะเทคนิคการแพทย์ นอกจากนี้ผลการศึกษา ยังได้สะท้อนให้เห็นถึงการเลือกที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ของแต่ละบุคคลตลอดจนคุณค่าที่ได้รับ ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้นในการให้ความสำคัญต่อการเลือกและการทำกิจกรรมของแต่ละบุคคล

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

เมื่อพูดถึงก้าวแรกสู่ระดับการศึกษาในสถาบันอุดมศึกษานั้น นักศึกษาทุกคนล้วนมีจุดมุ่งหมายเพื่อการแสวงหาความรู้ทางวิชาการสู่วิชาชีพในอนาคต แต่รูปแบบการจัดการเรียนรู้ในระดับมหาวิทยาลัยไม่ได้มุ่งเน้นความสำคัญเฉพาะการเรียนเท่านั้น มหาวิทยาลัยยังให้ความสำคัญต่อการทำกิจกรรมนักศึกษาหรือกิจกรรมนอกหลักสูตรทั้งในและนอกมหาวิทยาลัยเพื่อตอบสนองนโยบายของมหาวิทยาลัยที่มุ่งสู่การพัฒนาคุณภาพนักศึกษา เนื่องจากมหาวิทยาลัยเห็นความสำคัญว่า นักศึกษาที่เข้ามาจะแสวงหาความรู้และเรียนรู้วิชาการอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอต่อการประกอบอาชีพในอนาคต แต่นักศึกษายังต้องเรียนรู้ทักษะการดำเนินชีวิตรวมด้วย เนื่องจากในตลาดแรงงานปัจจุบันต้องการบัณฑิตที่ถึงพร้อมทั้งวิชาชีพและวิชาชีพชีวิต ซึ่งการทำกิจกรรมนักศึกษาถือเป็นส่วนหนึ่งของการเสริมสร้างประสบการณ์วิชาชีพชีวิตให้นักศึกษา กิจกรรมนักศึกษาจึงเป็นกระบวนการทางการศึกษาที่มหาวิทยาลัยจัดให้มีขึ้น เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือกันทางด้านวิชาการ อันเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาของนักศึกษา และเดินไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม ดังนั้นนอกจากกิจกรรมทางด้านวิชาการแล้ว มหาวิทยาลัยยังส่งเสริมและสนับสนุนให้นักศึกษาได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาเพื่อฝึกการรู้จักคิดและสร้างสรรค์กิจกรรมในแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมอีกด้วย

ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมศึกษานั้นเป็นสิ่งที่จำเป็น และเป็น

ประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตในอนาคตของนักศึกษาค่อนข้างมาก เนื่องจากสังคมทุกวันนี้ไม่ได้ต้องการเพียงแค่คนเก่งทางวิชาการเพียงอย่างเดียวแต่ต้องการคนที่มีความสมบูรณ์ทั้งความรู้ทางวิชาการ วิชาชีพ และวิชาชีพชีวิตจึงจะถือว่าเป็นบัณฑิตที่สมบูรณ์ ซึ่งเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษา ทำให้นักศึกษาได้รับประโยชน์ที่มีคุณค่ามากมายหลายประการ นอกเหนือไปจากนั้นมหาวิทยาลัยยังต้องการให้นักศึกษาพัฒนาตนเองโดยใช้ประโยชน์จากสิ่งรอบตัวและทรัพยากรที่มี อันได้แก่ ความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์จากการทำกิจกรรมนักศึกษา เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับนักศึกษาสู่การเป็นบัณฑิตที่ดี มีคุณภาพ และเป็นพลเมืองหลักสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ อย่างไรก็ตามในการทำกิจกรรมศึกษานั้นจะต้องใช้เวลาส่วนหนึ่งที่อาจมากเท่า ๆ กับเวลาที่นักศึกษาใช้ในห้องเรียน หรือบางกิจกรรมอาจส่งผลกระทบต่อเวลาบางส่วนของเวลาเรียน อันอาจทำให้มีผลกระทบต่อการเรียนรู้ของนักศึกษาได้ จากการใช้เวลาของกิจกรรมศึกษาดังกล่าว จึงอาจทำให้นักศึกษา ส่วนใหญ่ไม่ได้ให้ความสนใจเข้ามามีส่วนร่วมในการรับผิดชอบดำเนินการกิจกรรมนักศึกษาเพราะเกรงว่าจะกระทบต่อการเรียน ซึ่งจากการคำนวณหาสัดส่วนนักศึกษาที่เข้ามาเป็นผู้นำ ทำกิจกรรมนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประจำปีการศึกษา 2559 คิดเป็นร้อยละ 2.75 จากจำนวนนักศึกษาทั้งหมด 26,659 คนใน ปีการศึกษา 2559 (ฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศและประมวลผลการศึกษาสำนักทะเบียนและประมวลผลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่,

2559) ถือว่าเป็นจำนวนที่น้อยมากเมื่อเทียบกับจำนวนนักศึกษาทั้งหมดของมหาวิทยาลัย แต่ก็ยังนับได้ว่ามีนักศึกษาอีกกลุ่มหนึ่งที่ทำให้ความสนใจในการเป็นแกนนำเพื่อทำกิจกรรมนักศึกษาในรูปแบบของการเข้าร่วมเป็นคณะกรรมการสโมสรนักศึกษา ที่ต้องเข้ามารับผิดชอบงานและกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาของแต่ละคณะตลอดทั้งปี

เช่นเดียวกันในส่วน of คณะเทคนิคการแพทย์ที่เป็นคณะในกลุ่มสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ ซึ่งมีการสอน 4 สาขาวิชา ได้แก่ สาขาเทคนิคการแพทย์ สาขากิจกรรมบำบัด สาขารังสีเทคนิค และสาขากายภาพบำบัด ซึ่งแต่ละสาขาวิชามีรูปแบบของการเรียนการสอนตามโครงสร้างของหลักสูตรที่แตกต่างกัน เวลาส่วนใหญ่ของแต่ละสาขาวิชาถูกใช้ไปกับการเรียนในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ รวมทั้งการฝึกปฏิบัติทางคลินิกที่ไม่เหมือนกัน แต่ก็ต้องอาศัยความละเอียดถี่ถ้วน ความตั้งใจ และความใส่ใจต่อหน้าที่ในการปฏิบัติงานที่เหมือนกัน จึงทำให้นักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ทุกคนต้องมีความใส่ใจ ความตั้งใจที่จะใช้เวลากับการเรียนเป็นสำคัญ อย่างไรก็ตามที่คณะเทคนิคการแพทย์ได้ให้ความสำคัญต่อการทำกิจกรรมนักศึกษาตามนโยบายของมหาวิทยาลัยเพื่อให้ให้นักศึกษาได้มีประสบการณ์การทำงานร่วมกันได้เรียนรู้ถึงการทำตามบทบาทหน้าที่ มีจิตสำนึกของความรับผิดชอบต่อและเสียสละ เพื่อส่วนรวม ฝึกการเป็นผู้นำ และการทำงานเป็นทีมที่ดี รู้จักการวางแผนดำเนินการจัดวิธีการขั้นตอนการทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ รู้จักการรับมือกับปัญหาและแก้ไขปัญหาได้อย่าง

มีประสิทธิภาพนั้น จึงพบว่าในทุกปีการศึกษาจะมีกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ทุกสาขาวิชาตัดสินใจเข้ามาเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา คณะเทคนิคการแพทย์ เพื่อทำงานในบทบาทเป็นผู้นำนักศึกษาและดำเนินกิจกรรมนักศึกษาของคณะตลอดปีการศึกษา

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) เพื่อศึกษาหาคำตอบว่า ในขณะที่เวลาส่วนใหญ่ของนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ทุกสาขาวิชาถูกใช้กับความรู้เชิงวิชาการตามโครงสร้างของหลักสูตรที่ต่างกัน แต่เหตุอันใดจึงมีนักศึกษาทั้ง 4 สาขาวิชาของคณะเทคนิคการแพทย์ส่วนหนึ่งตัดสินใจเข้ามาทำงานสโมสรนักศึกษา และเมื่อนักศึกษากลุ่มนี้ตัดสินใจเข้ามาทำงานในส่วน of กรรมการสโมสรนักศึกษาแล้ว ประสบการณ์การทำงานกิจกรรมนักศึกษาของนักศึกษากลุ่มนี้เป็นอย่างไร ผ่านมุมมองทางกิจกรรมบำบัดที่ให้ความสำคัญต่อรูปแบบ การดำเนินชีวิตของบุคคล ประสบการณ์ ความสามารถ บทบาท และความสนใจ เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่บุคคลเหล่านี้ได้รับ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์การเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษาของนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

นิยามศัพท์

ประสบการณ์ หมายถึง สิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ด้วยการสังเกต และการลงมือกระทำสิ่ง

ต่าง ๆ ด้วยตนเองในสถานการณ์นั้น ๆ จนเกิดเป็นการเรียนรู้ที่สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือนำไปเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในการทำงาน หรือ ทำกิจกรรม ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีการเรียนรู้ประสบการณ์ในการทำกิจกรรมที่แตกต่างกันไป สอดคล้องกับทัศนคติ ความเชื่อ และความสามารถของแต่ละบุคคล

กิจกรรมนักศึกษา หมายถึง กิจกรรมนอกหลักสูตรที่มหาวิทยาลัยกำหนดหรือนักศึกษาจัดขึ้นเอง โดยนักศึกษากระทำนอกเหนือจากเวลาเรียนในห้องเรียนหรือกระทำในช่วงเวลาว่างจากการเรียนตามความสนใจอย่างสมัครใจ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย ความสนุกสนาน เสริมสร้างทักษะ ประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่ที่สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

สโมสรนักศึกษา หมายถึง องค์การนักศึกษาที่ได้รับการคัดเลือกจากนักศึกษาทั้งหมดของคณะหรือมหาวิทยาลัย เพื่อเป็นตัวแทนนักศึกษาในการดำเนินกิจกรรมนักศึกษาทั้งในและนอกคณะหรือมหาวิทยาลัย เป็นศูนย์รวมในการประสานงานระหว่างมหาวิทยาลัย คณะ คณาจารย์ และนักศึกษาทุกชั้นปี รวมถึงหน่วยงานภายนอกที่เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางสโมสรนักศึกษาได้จัดขึ้น

กรรมการสโมสรนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หมายถึง นักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2559 ที่เป็นคณะกรรมการสโมสรนักศึกษา ทำหน้าที่ดำเนินกิจกรรม บริหาร

งานกิจกรรมต่าง ๆ ของนักศึกษาในคณะเทคนิคการแพทย์ เพื่อตอบสนองนโยบายของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่สามารถทำให้เข้าใจและอธิบายถึงประสบการณ์การเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และได้นำทฤษฎีทางกิจกรรมบำบัดมาร่วมอภิปรายด้วย ซึ่งได้แก่

The Person-Environment-Occupational Performance Model (PEOP)

กรอบอ้างอิง The Person-Environment-Occupational Performance (PEOP) Model พัฒนามาจาก The Person-Environment-Occupational Mode (PEO) ของ Low ในปี 1996 โดย Christiansen & Baum (2005) ได้กล่าวว่า ความสามารถ(performance)ในการทำกิจกรรมของบุคคลนั้น เกิดจากการทำงานร่วมกันของ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ตัวบุคคล (person) สิ่งแวดล้อม (environment) และกิจกรรม (occupation)

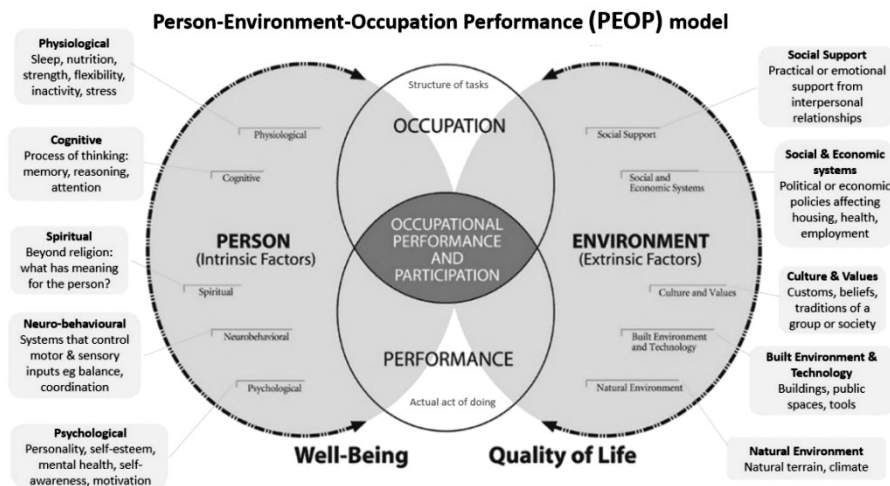
บุคคล (person) บุคคลแต่ละคนมีความแตกต่างกันตามความเป็นมา (background) ประสบการณ์ชีวิต (life experiences) ความคิด (thoughts) ทัศนคติ (attitudes) สติปัญญา (intelligence) และความสนใจ (interests) อีกทั้งองค์ประกอบทางสรีรวิทยา อารมณ์ ความรู้สึก ความคิดความเข้าใจและจิตวิญญาณ เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลที่ทำให้บุคคลมีทักษะ ความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน

สิ่งแวดล้อม (environment) สิ่งแวดล้อมหรือบริบทเป็นตัวกำหนดให้มีการแสดงความสามารถในการทำกิจกรรมที่เกิดขึ้น ทั้งสิ่งแวดล้อมทางสังคม (เช่น ศาสนา สถาบัน การเมือง) ทางกายภาพ (สิ่งก่อสร้าง) ทางธรรมชาติ (ดิน ฟ้า อากาศ) รวมถึงวัฒนธรรม เศรษฐกิจ และการเมือง ตลอดจนครอบครัว ที่อยู่อาศัย และชุมชน ซึ่งบุคคลมีความต้องการและการขึ้นเกี่ยวกับพฤติกรรมที่คาดหวัง ที่จะได้รับจากสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง

กิจกรรม (occupation) เป็นกิจกรรมการดำเนินชีวิตที่เราสนใจ สามารถจัดการได้ มีความหมาย มีคุณค่า ทำแล้วมีความสุข มีเป้าหมาย คือ สุขภาวะที่ดีและคุณภาพชีวิต (well being

and quality of life) ที่ต้องทำตลอดช่วงอายุ ซึ่งการที่บุคคลจะลงมือทำกิจกรรมใด ๆ นั้น กิจกรรมนั้นจะต้องมีคุณค่า (value) สอดคล้องกับบทบาท (role) และทำให้เกิดความพึงพอใจในการทำกิจกรรมนั้น ๆ รวมถึงยังเป็นการช่วยให้บุคคลดำเนินการภายในบริบทต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุตามบทบาทที่เหมาะสมกับช่วงเวลา

การกระทำ (performance) เป็นความสามารถในการกระทำของบุคคล ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีการแสดงออกในความสามารถที่ต่างกัน ขึ้นอยู่กับบริบทที่เข้ามามีอิทธิพลในแต่ละช่วงของการดำเนินชีวิต ทั้งนี้ความสามารถยังเป็นสิ่งที่แสดงถึงศักยภาพที่มีอยู่ในตัวของบุคคลนั้นในการลงมือทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จ



รูปที่ 1 The Person-Environment-Occupational Performance (PEOP) Model

ที่มา : Christiansen CH and Baum CM & Bass-Haugen J (2005)

ระเบียบวิธีวิจัย

วิธีการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interviews) ตามแนวคำถามที่ผู้วิจัยได้ร่างเป็นแนวทาง (interview guide) ซึ่งเป็นกระบวนการวิจัย (methodology) ที่มีความยืดหยุ่นและเปิดกว้าง โดยมีการนำคำสำคัญ (keywords) มาใช้ประกอบในการกำหนดแนวคำถามในการสัมภาษณ์

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้คือ นักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ที่เป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประจำปีการศึกษา 2559 จากการจัดกลุ่มคณะกรรมการสโมสรนักศึกษาตามรูปแบบการติดต่อประสานงานเป็น 3 รูปแบบ คือ

1. กรรมการสโมสรนักศึกษาที่มีการติดต่อประสานงานภายในสโมสรนักศึกษา
2. กรรมการสโมสรนักศึกษาที่มีการติดต่อประสานงานระหว่างสโมสรนักศึกษาและคณะ
3. กรรมการสโมสรนักศึกษาที่มีการติดต่อประสานงานระหว่างสโมสรนักศึกษา คณะมหาวิทยาลัย และองค์กรภายนอกมหาวิทยาลัย

ผู้วิจัยคำนึงถึงคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูล ที่มีผลต่อความน่าเชื่อถือของข้อมูลการวิจัย จึงได้รวบรวมข้อมูลของกรรมการสโมสรนักศึกษาจากทั้ง 3 กลุ่ม โดยให้กระจายครบทุกสาขาวิชา

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดกระบวนการในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล (review data) จากการศึกษา ค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการและข้อมูลจากสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศ และกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม (field data) จากการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (in-depth interview) ตามแนวทางการสัมภาษณ์ (interviews guide) โดยเริ่มจากการที่ผู้วิจัยยื่นขอจริยธรรมวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ระหว่างรอผลจริยธรรมผู้วิจัยได้ฝึกซ้อม การเก็บข้อมูลสัมภาษณ์ภาคสนามจากผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับผู้ให้ข้อมูลวิจัย หลังจากผ่าน การพิจารณารับรองผลจริยธรรมวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ผู้วิจัยจึงเริ่มการเก็บข้อมูลสัมภาษณ์ภาคสนาม โดยได้ทำการนัดหมายวัน เวลา และสถานที่กับผู้ให้ข้อมูล จากนั้นเดินทางไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยคำนึงถึงการสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจกับผู้ให้ข้อมูล เริ่มการสัมภาษณ์โดยการแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่ได้รับจากการเป็นผู้ให้ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ในลักษณะเชิงเนื้อหา (content analysis) ข้อมูลเชิงบรรยาย เชิงอธิบาย และการสร้างแบบสรุป จากขั้นตอนของการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ เพื่อ

ให้ได้ประเด็นหลักที่จะนำเสนอ และนำมาวิเคราะห์ข้อมูลให้ตรงกับประเด็นหลักที่กำหนดไว้ข้างต้น คือ ประสิทธิภาพการเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ประจำปีการศึกษา 2559

การตรวจสอบข้อมูล

ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากข้อมูลภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์ ได้ถูกนำมาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ โดยวิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าด้านผู้วิจัย (investigator triangulation) กล่าวคือ เมื่อผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้วจึงนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดเทปเสียงและนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อสร้างข้อสรุป จากนั้นนำข้อสรุปที่ได้ส่งให้กับผู้ให้การสัมภาษณ์และอาจารย์ที่ปรึกษาทำการตรวจสอบความถูกต้องของข้อสรุปอีกครั้ง เพื่อความแน่นอนว่าข้อสรุปนั้นตรงตามความเป็นจริงหรือไม่ แล้วจึงแก้ไขเป็นรายงานฉบับสมบูรณ์ต่อไป

ผลการศึกษา

การนำเสนอผลการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดประเด็นในการนำเสนอประสิทธิภาพการเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็น 3 ประเด็น โดยเริ่มจากเหตุผลในการตัดสินใจเลือกเข้ามาเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา, บทบาทการทำงานในฐานะกรรมการสโมสรนักศึกษาเมื่อได้ดำรงตำแหน่งแล้วใน และท้ายสุดเป็นสิ่งที่ได้รับการทำงานกรรมการสโมสรนักศึกษา คณะเทคนิคการแพทย์ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

การก้าวสู่การเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา คณะเทคนิคการแพทย์ ประสิทธิภาพของการเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา เริ่มต้นจากการตัดสินใจเลือกที่จะเข้ามาเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2559 นั้น ส่วนหนึ่งของผู้ให้ข้อมูลบอกต่อผู้วิจัยว่า การเข้ามาเป็นกรรมการสโมสรศึกษานั้น เกิดขึ้นจากการมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาที่พี่กรรมการสโมสรนักศึกษาได้จัดขึ้น ทำให้มีโอกาสได้เห็นการทำงานของกรรมการสโมสรนักศึกษา อีกทั้งยังได้มีโอกาสเข้าไปช่วยงานของสโมสรนักศึกษาจึงเกิดความรู้สึกประทับใจ และอีกส่วนหนึ่งของผู้ให้ข้อมูล เกิดขึ้นจากเพื่อนนักศึกษาเสนอชื่อและบางส่วนเพื่อนชักชวนมาเป็น ดังนี้

1. ความประทับใจในแบบอย่าง

การตัดสินใจของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ในการสมัครเข้ามาเป็นกรรมการสโมสรศึกษานั้น หนึ่งในเหตุผลที่ผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าแก่ผู้วิจัยคือ การที่เคยมีโอกาสเข้าร่วมทำกิจกรรมนักศึกษาตั้งแต่เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งในแต่ละกิจกรรมที่เข้าร่วมนั้น จะได้พบเจอกับรุ่นพี่ในคณะทุกชั้นปี และ จะสังเกตเห็นรุ่นพี่นักศึกษาชั้นปีที่ 3 กลุ่มหนึ่งที่เป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา คณะเทคนิคการแพทย์ ทำหน้าที่เป็นผู้จัดและดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ อีกทั้งยังคอยให้ความช่วยเหลือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ตลอด การเข้าร่วมกิจกรรม ดังคำกล่าวของ รุ่ง ว่า “อยากเป็นสโมสรเพราะสโมสรรุ่นที่ดูแลเราจัง....เวลาเรามีปัญหา ของหายหรือว่าจะไรอย่างเงี้ย เราก็ไปติดต่อเค้า เค้าก็จะช่วยหา เค้า

ก็จะทำให้หมดเลย ดูว่าพี่เค้าเป็นห่วงเรา เราประทับใจมาก”

นอกจากความประทับใจที่เกิดจากการได้รับความช่วยเหลือและการดูแลจากพี่สโมสรนักศึกษาที่ทำให้อยากจะเข้ามาเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษาแล้ว การได้เข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษายังทำให้ได้เห็น การทำงานของพี่สโมสรนักศึกษาจนเกิดความรู้สึกที่ประทับใจเช่นกัน ดังที่ **มะเหมี่ยว** ผู้ที่มีความแน่วแน่อยากเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษาได้เล่าไว้กล่าวว่า “โอ.. พี่คนนี้แท้จังเลยใส่เสื้อสีน้ำเงินอย่างเงี้ย เราก็จะแบบเฮ้ย...เราก็ต้องเป็นให้ได้ ตรงนั้นก็คือแบบถ้ามีโอกาสเนาะ เราก็จะแบบอยากเข้ามาทำงานตรงนั้น (น้ำเสียงสูง) แล้วก็แบบคอยสังเกตเนาะ ตอนปีหนึ่ง แบบขึ้นชมมาก เค้าแบบทำงานกันดีมาก อยู่นั่นนั้นอะไร ดูแลน้องดีมาก แล้วแบบประทับใจ...”

2. ประสบการณ์เดิมที่เคยมี

การตัดสินใจเข้ามาเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษานอกจากจะเกิดจากความประทับใจในรุ่นพี่สโมสรนักศึกษาแล้ว ประสบการณ์เดิมจากการเคยเป็นคณะกรรมการนักเรียนเมื่อเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาก็เป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ตัดสินใจเข้ามาเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษาอย่างที่ **เกด** ผู้ที่เคยเป็นสมาชิกคณะกรรมการนักเรียนได้เล่าว่า “โดยพื้นฐานเนี่ย ตอนมัธยมอะก็เป็นสมาชิกในคณะกรรมการนักเรียนมาก่อน ก็เลยรู้สึกว่าเราน่าจะช่วยงานสโมสรได้ เป็นส่วนหนึ่งของสโมสรนักศึกษาคณะเทคนิคการ

แพทย์ได้ ทำกิจกรรมได้ ก็เลยสมัครร่วมทีมกับเพื่อนสโมสร”

3. อยากเป็น “ผู้ให้”

นอกจากเหตุผลของการตัดสินใจเข้ามาเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษาที่กล่าวไว้ข้างต้นแล้ว การเข้ามาเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษายังเกิดขึ้นจากความคิดที่อยากจะเป็นผู้ให้ ดังที่ **รุ้ง** ได้กล่าวว่า “เราอยากจะทำสโมสร เอ่อ...ครั้งหนึ่งในชีวิตนะ มันก็ควรจะให้คนอื่นบ้างอะ อือ...เราได้รับมาเยอะมั้ง เพราะเราได้รับมาเยอะ เราก็เลยรู้สึกว่า เราเคยให้อะไรกับใครหรือยังอะไรอย่างเงี้ย ถ้าวันหนึ่งเรามีโอกาสได้ให้คนอื่นนะ เราอยากทำเพื่อตอบแทนสังคมบ้าง”

4. อยากลองทำ : พิสูจน์ความสามารถ

นอกจากนี้การตัดสินใจเข้ามาเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษายังเกิดขึ้นจากความต้องการที่อยากจะพิสูจน์ความสามารถของตัวเองที่มีอยู่ ดังที่ **ปุ่น** กล่าวว่า “ด้วยความฝังใจว่า ตอนแรก... เพราะว่าตอนอยู่โรงเรียนชั้นมัธยมอะคะ เพื่อนหะส่งรายชื่อไปเป็นสภานักเรียนแต่ว่าตัวเองอะไม่สมัครใจ แต่ว่ารู้สึกเสียดยเหมือนกันนะ ที่ว่าทำไมถึงไม่เป็น แต่พอเพื่อนถามเป็นสโมสรมั้ย เราไม่มีการลังเล เราตัดสินใจแล้วว่าเราจะทำได้ ถึงจะเรียนหนักแต่เราก็อยากลองทำดู อยากได้ทั้งเรียนและทำกิจกรรมไปด้วยกัน เพราะว่าในอนาคตเราคิดว่าการทำกิจกรรมแล้วก็การทำงาน ร่วมกับคนหมู่มากมันมีประโยชน์สำหรับเราแน่ ๆ เราก็เลยตัดสินใจสมัครไป ”

5. เพื่อนเลือกให้เป็น

การได้รับการเสนอชื่อจากเพื่อน ๆ ให้เข้ามาเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษาเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลตัดสินใจเข้ามาเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา เกิดจากการที่เพื่อนเห็นถึงความสามารถที่มีอยู่ในตัวจากการเป็นตัวแทนนักศึกษาเพื่อทำหน้าที่ประสานงานชั้นปี จึงไว้วางใจที่จะเลือกให้ทำงาน อันก่อให้เกิดเป็นแรงผลักดันให้เข้ามาเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา ดังที่ **อ้อฟ** เคยทำงานเกี่ยวกับประสานงานชั้นปี ได้เล่าว่า “ได้ประสานงานมาตั้งแต่ปีหนึ่ง ปีสอง แล้วพอจนถึงปีสาม ก็เพื่อน ๆ ก็ได้เลือกว่าตำแหน่งนี้เหมาะสมกับผม เพื่อน ๆ ก็เลยเลือกมาอยู่ในทีมสโมสรนักศึกษาครับ ”

6. เพื่อนชักชวนให้เป็น

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลบางคนยังบอกถึงเหตุผลที่ตัดสินใจเข้ามาเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษาว่า เป็นเพราะเพื่อนชักชวนให้เข้ามาเป็น ดังที่ **ชมพู่** กล่าวว่า “นายกชวน นายกบอกว่า ไปเป็นสโมมัย นี้ก็เลยถามว่า เป็นอะไรของสโมอะไรอย่างเงี้ย นายกก็บอกว่า เป็นเลขาให้ได้มัย” และ **ชมพู่** ยังได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ในตำแหน่งเลขานุการนั้นจะต้องทำการจดบันทึกรายละเอียดต่าง ๆ ในการทำงาน เนื่องจากเพื่อนได้เห็นว่าการจดบันทึกในเอกสารการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดี เพื่อนจึงได้ชักชวนให้เข้ามาเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา เข้ามาทำงานร่วมกัน ว่า “นายกคิดว่าในตัวของตัวเองนะเออ...น่าจะสามารเออ...คนส่วนใหญ่ก็คิดเปล่าว่าเลขานุการคงเอาไปจดอะไรอย่างเงี้ย แล้วคือเราก็จดทุกอย่างทุกสิ่งอะไรอย่างเงี้ย ซึ่งนางก็

คงเห็นได้จากชีท [sheet เอกสารการเรียน : ผู้วิจัย] ที่ยืมไป เอ่อ...ก็เลยคงมาชวนเพราะเหตุนี้ ”

การเข้ามาเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษาได้สะท้อนให้เห็นว่าผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน (person) มีการตัดสินใจจากหลายเหตุผล ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล (person's intrinsic factors) เช่น จากความประทับใจในแบบอย่าง จากประสบการณ์เดิมที่เคยมี ความอยากเป็นผู้ให้ และอยากลองทำเพื่อพิสูจน์ตามความสามารถของตัวเอง หรือปัจจัยภายนอก (extrinsic factors) เช่น เพื่อเลือกให้เป็นหรือเพื่อนชักชวนให้เป็นก็ตาม ตัวเลือก (choice) ที่ผู้ให้ข้อมูลทุกคนเลือกก็เพื่อการตัดสินใจทำงานสโมสรนักศึกษา (occupation) ในฐานะคณะกรรมการสโมสรนักศึกษา (role) ของกรรมการสโมสรนักศึกษาระดับเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

บทบาทการทำงานในฐานะกรรมการสโมสรนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ สโมสรนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ ถือเป็นจุดศูนย์กลางของนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ทุกชั้นปีในรูปแบบองค์กร โดยมีคณะกรรมการสโมสรนักศึกษาทำหน้าที่เป็นตัวแทนนักศึกษาของคณะเทคนิคการแพทย์ ในการติดต่อประสานงานระหว่างอาจารย์และนักศึกษาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอน หรือ สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในระหว่างการศึกษา และที่สำคัญ สโมสรนักศึกษายังเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพนักศึกษาเพื่อพัฒนา

คุณภาพชีวิต ตามวัตถุประสงค์ของคณะและมหาวิทยาลัยอีกด้วย โดยการจัดกิจกรรมนักศึกษาที่ส่งเสริมประสบการณ์ พัฒนาความสามารถ และศักยภาพของนักศึกษาในการทำงานเป็นทีม และสร้างการมีส่วนร่วมอันก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ในส่วนนี้จะเป็นการแสดงให้เห็นถึงบทบาทหน้าที่ และการทำงาน รวมถึงทักษะและคุณลักษณะที่จำเป็นในการทำงานตามบทบาทของสโมสรนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. บทบาท หน้าที่ ของกรรมการสโมสรนักศึกษา

กรรมการสโมสรนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ มีบทบาทที่เป็นหัวใจหลักบนความรับผิดชอบ คือ “กิจกรรมนักศึกษา” หรือกิจกรรมพัฒนาคุณภาพนักศึกษา ทำหน้าที่ดำเนินการและจัดกิจกรรมขึ้น โดยกิจกรรมที่จัดเป็นกิจกรรมสำหรับนักศึกษาทุกชั้นปีโดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ได้เข้ามาศึกษาในคณะเทคนิคการแพทย์ ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า บทบาทหน้าที่ของกรรมการสโมสรศึกษานั้น ส่วนใหญ่เป็นการรับผิดชอบในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้นักศึกษาทั้งเชิงวิชาการและวิชาชีพ เพื่อเสริมทักษะด้านความรู้ทางวิชาการ วิชาชีพ อีกทั้งยังมีการจัดกิจกรรมให้นักเรียนภายนอกที่สนใจศึกษาต่อในคณะเทคนิคการแพทย์ได้เข้าร่วม และมีการจัดกิจกรรมเสริมวิชาชีพทั้งทักษะที่จำเป็นต่อการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ทักษะทางด้านกีฬา และการเรียนรู้ในสิ่งที่สำคัญจำเป็นเพื่อให้นักศึกษาสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในการเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัย ดังนี้

1) กิจกรรมเสริมวิชาการ

กิจกรรมนักศึกษาที่ดำเนินการโดยสโมสรนักศึกษา ส่วนหนึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความสามารถทางวิชาการเพิ่มเติมความรู้ด้วยการจัดกิจกรรมสอนเสริมวิชาการให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการสอบ ดังที่ **เพ็ญ** กล่าวว่า “กิจกรรมที่เคยจัดก็...แบบว่า ก่อนสอบ ปลายภาค สโมก็มีการกิจกรรม กิจกรรมติวเสริมอะไรเนี่ย ก็จะเปิดติววิชาต่าง ๆ ให้นัก้องปีหนึ่งก่อนสอบอะ ทำกิจกรรมในมหาลัย ทำการติวหลายวิชา กันนะ...ใกล้สอบ เราก็ช่วยจัดให้ ส่งเสริมความรู้ ก่อนสอบ ละก็แบบ...ช่วยน้องให้สอบผ่านด้วย”

2) กิจกรรมเสริมวิชาชีพ

นอกเหนือจากการจัดกิจกรรมนักศึกษาที่ส่งเสริมทักษะด้านวิชาการของนักศึกษาแล้ว ยังมีกิจกรรมนักศึกษาที่ส่งเสริมทักษะการดำเนินชีวิตของนักศึกษาโดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่กำลังเข้ามาศึกษาในรั้วมหาวิทยาลัย กรรมการสโมสรนักศึกษาจึงได้จัดกิจกรรมต่าง ๆ ขึ้น ในลักษณะของกิจกรรมฐานที่เสริมให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 เกิดการเรียนรู้การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ทักษะที่จำเป็นต้องใช้ใน การเป็นนักศึกษา การทำความรู้จักสถานที่ต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย และยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีอื่นร่วมด้วย ดังคำกล่าวของ **มะเหมียว** ว่า “กิจกรรมที่รับผิดชอบ ก็...คือ[ชื่อกิจกรรมที่จัด] เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นให้ นัก้องปีหนึ่งได้รู้จักสถานที่ต่าง ๆ ในมอ[มหาวิทยาลัย : ผู้วิจัย] ที่น้องต้องไปเรียนอะ ละก็...ให้ปีสอง

ปีสามปีสี่ มาจัดกิจกรรมฐานช่วย กิจกรรมฐานเกี่ยวกับทักษะที่น้องต้องใช้ในการเป็นนักศึกษา นั่นแหละ เอ่อ...กิจกรรมนี้ดีนะ น้องได้มีโอกาสรู้จักกันและรู้จักรุ่นพี่”

นอกจากการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพนักศึกษาทั้งด้านวิชาการและวิชาชีพแล้ว อีกบทบาทหนึ่งของกรรมการสโมสรนักศึกษาคือ เป็นผู้ประสานงานกับส่วนต่าง ๆ ทั้งการติดต่อประสานงานภายในสโมสรนักศึกษา รวมถึงการติดต่อประสานงานกับคณะ มหาวิทยาลัย และองค์กรภายนอกมหาวิทยาลัยอีกด้วย

3) ผู้ประสานงานภายใน

การทำงานของกรรมการสโมสรนักศึกษาในบทบาทของผู้ประสานงานระหว่างสโมสรศึกษากับนักศึกษาภายในคณะนั้น มีลักษณะการทำงานร่วมกันโดยที่กรรมการสโมสรนักศึกษาผู้รับผิดชอบในแต่ละฝ่ายของการทำกิจกรรมจะแจ้งรายละเอียดต่าง ๆ ให้กับกรรมการสโมสรนักศึกษาด้วยกันและนักศึกษาภายในคณะทราบ โดยกรรมการสโมสรนักศึกษาทำหน้าที่ประสานงานกับ ผู้ประสานงานชั้นปีและผู้ประสานงานสาขาวิชา เพื่อให้เกิดความเข้าใจและเกิดความร่วมมือใน การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ ดังที่ อ้อฟ ได้เล่าถึงลักษณะการทำงานในตำแหน่งที่ต้องมีการติดต่อประสานงานของสโมสรนักศึกษาและนักศึกษาภายในคณะ ว่า “ลักษณะงานก็คือ ก็จะประสานงานเกี่ยวกับระหว่าง อ่า...สโมสรนักศึกษาแล้ว ก็ชั้นปีต่าง ๆ ครับผม”

4) ผู้ประสานงานภายนอก

นอกจากการทำงานของกรรมการสโมสรนักศึกษาที่ทำงานเป็นผู้ประสานงานภายในที่จะต้องทำหน้าที่เชื่อมประสานกับนักศึกษา คณาจารย์ และบุคลากรภายในคณะแล้ว การทำงานของกรรมการสโมสรนักศึกษาอีกส่วนหนึ่ง คือการเป็นผู้ประสานงานระหว่างสโมสรศึกษากับสโมสรนักศึกษาคณะอื่น ๆ และหน่วยงานระดับมหาวิทยาลัยและหน่วยงานภายนอก เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปด้วยความเรียบร้อย การเป็นผู้ประสานงานภายนอกนี้จึงเป็นจุดเชื่อมระหว่างนักศึกษากับหน่วยงานนอกคณะอีกด้วย ซึ่งการเป็นผู้ประสานงานภายนอกนั้น ก็เพื่อที่จะทำให้เกิดการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งที่คณะและมหาวิทยาลัยกำหนด ตลอดจนการติดต่อเพื่อได้มาซึ่งงบประมาณและการสนับสนุนจากองค์กรภายในและภายนอกในการเป็นทุนจัดสรรการทำกิจกรรมของนักศึกษาอีกด้วย ดังที่ เกต ได้เล่าว่า “เราอยู่ฝ่ายนี้ก็ต้องมีการประสานงานกับคนนอกคณะมาก ทั้งน้องปีหนึ่ง ผู้ปกครอง ร้านค้าต่าง ๆ เราก็ต้องประสานงานกับร้านเสื้อผ้า ร้านรองเท้าทุกอย่าง เพื่อแบบว่า จะได้เอามาให้น้องปีหนึ่งได้ตรงจำนวนเนาะ อ่า...เรายังต้องช่วยหาสปอนเซอร์ [sponsor ผู้สนับสนุน : ผู้วิจัย] เพื่อใช้ในกิจกรรมสโมสรด้วย”

บทบาทหน้าที่ของกรรมการสโมสรนักศึกษาหากพิจารณาตามแบบจำลอง Person-Environment-Occupation Model of Occupational Performance เพื่อดูความสามารถในการทำกิจกรรม (occupational performance) นั้น จะเห็นได้ว่าความสามารถในการทำกิจกรรมของแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับตัว

บุคคล สิ่งแวดล้อม และกิจกรรมที่ลงมือการกระทำ การที่กรรมการสโมสรนักศึกษา (person) เข้ามาทำหน้าที่ตามบทบาทที่สังคมรู้จักในฐานะ “สโมสรนักศึกษา (occupational participation)” ทั้งการจัดกิจกรรมเสริมวิชาการ เสริมทักษะชีวิต การติดต่อประสานงานกับบุคคลและองค์กรอื่น ๆ เพื่อให้เกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรมและเพื่อให้เป็นไปตามนโยบายที่คณะและมหาวิทยาลัยกำหนดในการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพนักศึกษา ทำให้เกิดเป็นความสามารถในการทำตามบทบาทหน้าที่ (occupational performance) ของกรรมการสโมสรนักศึกษาที่เห็นเป็นประจักษ์

2. ทักษะและคุณลักษณะที่จำเป็นในการทำงานตามบทบาทกรรมการสโมสรนักศึกษา

ทักษะที่จำเป็น

“ทักษะ” เป็นเสมือนความสามารถของบุคคลในการกระทำหรือการปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ และการฝึกฝนในสิ่งที่ลงมือทำ ซึ่งการทำงานตามบทบาทของสโมสรนักศึกษาจำเป็นต้องอาศัยทักษะ เพื่อก่อให้เกิดการทำงานร่วมกันจนประสบผลสำเร็จ และเป็นประโยชน์ต่อการประสานงานระหว่างหน่วยงานจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวถึงทักษะที่มีความจำเป็นต่อการนำมาใช้ในการทำงานสโมสรนักศึกษา ดังนี้

1) ความเป็นผู้นำ

ทักษะความเป็นผู้นำ เป็นทักษะที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวเป็นประการแรกว่าเป็นทักษะที่ช่วยเสริมสร้างการทำหน้าที่กรรมการสโมสรนักศึกษา ซึ่ง “ผู้นำ” ในที่นี้ คือการเป็นผู้นำทางด้านการ

จัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพนักศึกษา อย่างที่ เกด เป็นอีกคนที่กล่าวว่า “ในการทำงานสโมสร เราต้องมีความเป็นผู้นำเป็นอันดับแรกนะ” เช่นเดียวกับ เพลิง กล่าวว่า “ทักษะที่สำคัญที่นำมาใช้ในการทำงานก็คือ ความเป็นผู้นำ อันนี้สำคัญมาก ความเป็นผู้นำ ก็เป็นสิ่งแรกที่สโมสรทุกคนควรมีนะ มีความสำคัญมากในการทำงาน ก็เราทำงานสโมสร เราต้องทำงานกับคนหมู่มาก อะ... เราก็ต้องใช้ความเป็นผู้นำนี้ในการช่วยให้ผู้อื่นหรือน้อง ๆ ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม และอีกอย่างก็ช่วยให้งานที่ทำมันต่อไปได้ เออ...”

2) การวางแผน

ในการทำงานสโมสรนักศึกษาจำเป็นต้องอาศัยทักษะที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ การวางแผน ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า การวางแผนเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนจะต้องมีในการคิดก่อนลงมือทำกิจกรรมนักศึกษา เพื่อกำหนดแผนงานไว้เป็นการล่วงหน้า และนำไปสู่การทำงานที่มีประสิทธิภาพ ดังที่ มะเหมียว กล่าวว่า “นอกจากความเป็นผู้นำแล้ว ต่อมาก็คือการวางแผนงาน นี่ก็สำคัญนะในการทำงาน” เช่นเดียวกันกับ รุ่ง ที่เน้นย้ำความสำคัญของการวางแผนในตำแหน่งที่ดำรงอยู่ ว่า “การวางแผนเป็นสิ่งที่สำคัญมากนะในการทำงานตำแหน่งนี้ เราทำงานสโมสร เราต้องรู้จักวางแผน เพราะแบบว่า งานที่เราทำนั้นจะได้สำเร็จ การวางแผนนี้ช่วยเราได้เยอะนะ ในการทำงาน ทำให้อ่า...เรารู้ว่าเราจะต้องทำกิจกรรมใดก่อนหลัง ต้องทำหน้าที่อะไรก่อนแล้วจะต้องดำเนินกิจกรรมอย่างไร ถ้าไม่มีการวางแผนทุกอย่างที่ทำก็ทำได้ไม่ดีนะเราว่า”

3) การมีมนุษยสัมพันธ์

การมีมนุษยสัมพันธ์เป็นทักษะอีกประการหนึ่งที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า เป็นทักษะที่นำมาใช้ในการทำงานสโมสรมักศึกษา ดังที่ **มะเหมียว** กล่าวว่า “การทำงานนี้ว่า เราต้องมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี จะช่วยเราทำงานกับผู้อื่นได้มาก ๆ” ซึ่งการมีมนุษยสัมพันธ์ช่วยให้กรรมการสโมสรมักศึกษาสามารถติดต่อกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นในการทำกิจกรรมนักศึกษา เนื่องจากบทบาทหนึ่งของสโมสรมักศึกษาต้องมี การติดต่อประสานงานกับคณาจารย์และบุคลากรภายในคณะ ผู้ปกครอง หรือแม้แต่นักศึกษาทุกชั้นปี เพื่อก่อให้เกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรมนักศึกษา ดังคำกล่าวของ **เพ็ลิ่ง** ว่า “มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ระหว่างอาจารย์ เอ่อ...รุ่นพี่รุ่นน้องในคณะเนาะ ละก็เจ้าหน้าที่...เพราะว่าการที่เราต้องมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีเนี่ย ก็คือเราเนี่ยต้องมีหน้าที่ในการติดต่อประสานงานกับอาจารย์ อ่า...บุคลากรต่าง ๆ ในคณะเนี่ย การที่เรามีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีอะ ก็จะทำให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อะ ดำเนินการได้อย่างราบเรียบเนาะ...ละก็เรียบร้อย”

4) การทำงานเป็นทีม

การทำกิจกรรมนักศึกษาเป็นกิจกรรมที่กรรมการสโมสรมักศึกษาทำร่วมกัน ซึ่งการทำงานให้ประสบผลสำเร็จนั้นจำเป็นต้องอาศัยทักษะของการทำงานเป็นทีมอีกประการหนึ่ง ดังที่ **เพ็ลิ่ง** กล่าวว่า “การทำงานสโมสรมักศึกษาต้องทำเป็นทีมงานจึงจะสำเร็จได้” เช่นเดียวกับ **ปุ่น** เป็นอีกคนที่กล่าวว่า “งานจะสำเร็จไปได้ด้วยดี ก็เพราะเราช่วยงานเป็นทีมเนี่ยแหละ” ซึ่งในการ

ทำงานเป็นทีมนี้ต้องอาศัยความสามารถของแต่ละคนในการทำหน้าที่ต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมายอีกทั้งยังต้องมีการพูดคุยประสานการทำงานระหว่างกัน แบ่งหน้าที่รับผิดชอบงานให้กับเพื่อนร่วมงานให้ชัดเจน และต้องมีการร่วมกันลงมือทำงาน แบ่งแยกหน้าที่กันอย่างชัดเจน และช่วยเหลือกันในการทำงานจะชว้นำพา การทำงานให้ประสบผลสำเร็จได้ ดังที่ **ชมพู่** ได้เล่าว่า “การทำงานเป็นทีมอย่างเงี้ย เอ่อ...เพราะว่าต้องทำงานกับ คนหมู่มาก...แบ่งแยกหน้าที่กันชัดเจน แต่ว่าไม่ได้ว่าไม่ช่วยกัน คือทุกคนมีหน้าที่ของตัวเอง ถ้าสมมุติว่าทุกคนทำหน้าที่ของตัวเองเสร็จแล้วอะไรอย่างเงี้ย ทุกคนก็จะไปช่วยอีกหน้าที่อื่นที่แบบยังไม่เสร็จเพื่อที่จะทำให้งานอย่างเดียวที่เราช่วยกันทำมันเสร็จผ่านไปได้ด้วยดี”

5) การจัดการเวลา

ด้วยบทบาทที่เพิ่มขึ้นส่งผลให้การจัดการเวลามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของกรรมการสโมสรมักศึกษา เนื่องจากกรรมการสโมสรมักศึกษามีบทบาทหลักคือเรียนหนังสือเพื่อความรู้ทางวิชาชีพ และมีบทบาทเสริมของนักกิจกรรมที่ต้องทำกิจกรรมนักศึกษาเพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ทักษะชีวิต ทำให้ต้องมีทักษะการจัดการเวลาในการดำเนินชีวิตตามบทบาทหน้าที่ที่รับผิดชอบ ทั้งในส่วนของการเรียนและการทำงานสโมสรมักศึกษา อย่างที่ **มะเหมียว** ได้เล่าถึงการจัดการตัวเองในการเรียนและการทำกิจกรรมว่า “นี่จะทำแผนตารางชีวิตไว้เลยว่า วันนี้เดือนนี้ทำอะไรบ้าง ช่วงเวลาไหนยังเงี้ย

ก็ต้องมาเปิดดูแผนก่อนว่าวันนี้ว่างไหม คือ ใกล้เคียง ๆ สบไหม จะต้องมาดูแผนตัวเองเสีย แล้วค่อยจัดการใส่รายละเอียดลงว่า เอ้ย...เอ๋อได้นะ หรือว่าไม่ได้จะอะไรยังไง เค้าพร้อมนะ แล้วก็รีบแจ้งให้เพื่อนทราบเลย ไม่อยากให้เพื่อนรอ เพราะว่าเค้าก็ต้องการคนที่ช่วยงานเค้าจริง ๆ ถ้าเราไม่พร้อมก็จะมีคนที่สามารถช่วยได้ดีกว่าเราเสีย"

6) การจัดการตัวเอง

การจัดการตัวเองเป็นอีกทักษะที่กรรมการสโมสรนักศึกษาให้ความสำคัญว่าจะมีผลต่อตัวเองในการมีบทบาทเป็นทั้งผู้เรียนและทำกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่น ในฐานะของการเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา นอกจากจะต้องทำกิจกรรมนักศึกษา ยังต้องจัดการตัวเองในส่วนของการเรียนและการสอบ อย่างที่ ปูน เล่าถึงการจัดการตัวเองในเรื่องการเรียน เมื่ออยู่ในห้องเรียนก็จะตั้งใจเรียน ใช้เครื่องบันทึกเสียงไว้อัดเสียงไว้เพื่อนำมาทบทวนก่อนสอบ ว่า "ตอนอยู่ในห้องเรียนอะ ถ้าตั้งใจเรียน ก็คือตั้งใจเรียน ตั้งใจเรียนเลยอัดเสียงไว้ อัดเสียงไว้ทบทวน ไว้บันทึกฟังเพราะถึงเราจะทำงานหนัก แต่เราก็จะต้องจัดการตัวเองนะจ้ะ ๆ นี่ให้ได้ เพราะเราเลือกแล้วว่าต้องทำงานไปด้วยและทำกิจกรรมไปด้วย พอใกล้สอบเราก็จะเอามาฟัง"

7) การจัดการกิจกรรม

นอกจากการจัดการเวลาและการจัดการตัวเองแล้ว ในการทำกิจกรรมนักศึกษาจะต้องมีการจัดการกิจกรรมที่ดำเนินขึ้น โดยเฉพาะอย่าง

ยิ่งลักษณะของกิจกรรม เนื้อหาหรือสาระของกิจกรรมนั้น ๆ ว่าจะทำให้ได้ผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมหรือไม่ เพื่อให้เกิดความสำเร็จในการทำงาน อย่างที่ ออฟ ได้เล่าถึงการจัดการกิจกรรมนักศึกษาของสโมสรนักศึกษาที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักศึกษาได้รู้จักสถานที่ต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย ว่า "ผมก็จะรับผิดชอบในส่วนของการประสานงานให้พี่ปีสอง สาม สี่ ช่วยจัดกิจกรรมกลุ่มให้น้องครับ อ่า...ก่อนจัดกิจกรรมก็จะมีการแจ้งรายละเอียดงาน แล้วก็ขอช่วยจัดกิจกรรมฐานให้น้อง ก็มีการบอกสถานที่สำคัญ ๆ ภายในมอที่แต่ละชั้นปีต้องจัด ลักษณะกิจกรรมก็ต้องตามคุณลักษณะของนักศึกษา มช [ด้วย้อมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่] ประมาณว่า ภาวะผู้นำ ซื่อสัตย์ ครับผม"

คุณลักษณะที่สำคัญ

"คุณลักษณะ" เป็นสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคลเป็นความสำนึกรู้ ตระหนักรู้ตามค่านิยม ซึ่งจะช่วยให้กรรมการสโมสรนักศึกษาสามารถลงมือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย อีกทั้งคุณลักษณะยังเป็นตัวช่วยเสริมทักษะให้กรรมการสโมสรนักศึกษาได้เรียนรู้และลงมือทำกิจกรรมนักศึกษา เพื่อให้เกิดผลสำเร็จของงานและบ่งบอกถึงความสามารถในการทำกิจกรรมนักศึกษาของกรรมการสโมสรนักศึกษาอีกด้วย ดังนี้

1) ความรับผิดชอบ

ความรับผิดชอบเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของกรรมการสโมสรนักศึกษาที่ผู้ให้ข้อมูลมองว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องมีในตัวเพื่อการทำงาน

ร่วมกับผู้อื่น ทั้งความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรับผิดชอบต่อตนเองในเรื่องของการเรียน เนื่องจากกรรมการสโมสรนักศึกษาเป็นทั้งผู้เรียนและต้องทำกิจกรรมร่วมด้วย อย่างที่ **มะเหมียว** ผู้ที่ให้มีความสำคัญกับการเรียนเป็นอย่างมาก ได้กล่าวไว้ว่า “การเรียนก็สำคัญ เราต้องรับผิดชอบให้ได้ ทั้งเรียนและงานที่อาจารย์สั่ง ก็ต้องตั้งใจเรียน ต้องทำไม่ละทิ้ง แล้วโคตรเรียนไปทำกิจกรรมอะ ไม่ได้ เพราะนี่ก็เป็นหน้าที่หนึ่งของเรา เราต้องรับผิดชอบ อย่างเจี๋ย ถ้าเรียนเสร็จก็ไปช่วยงานสโมสร เรื่องแบบนี้บอกเพื่อนได้ เพราะเจอร์ [major สาขาวิชา : ผู้วิจัย] เราเรียนหนัก”

2) ความเสียสละ

ความเสียสละเป็นอีกคุณลักษณะของกรรมการสโมสรนักศึกษาที่ต้องเสียสละทั้งเวลาและแรงกายในการเข้ามาเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ดังที่ **เกด** ผู้นำนักศึกษาได้เล่าถึงการทำงานของตนเองกับเพื่อนร่วมงานอีกคนที่อยู่ในตำแหน่งเดียวกัน ตัวเองต้องเสียสละเวลาในการติดต่อประสานงานกัน แบ่งงานรับผิดชอบช่วยกันในส่วนของแต่ละงานต่าง ๆ แม้ว่าเป็นคนต่างจังหวัดที่จะต้องเดินทางกลับบ้าน แต่ก็นำงานที่ได้รับมอบหมายไปทำบางส่วน เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระงานของเพื่อน หากการทำงานในส่วนนี้ไม่มีความเสียสละ งานที่ทำอาจจะออกมาไม่สำเร็จได้ว่า “อีกอย่างหนึ่งก็ต้องเสียสละ (หัวเราะ) ในงานที่เราต้องรับผิดชอบมาก ๆ อะเนาะ...ตัวเองเป็นคนต่างจังหวัดเนาะ แล้วก็เพื่อนก็คืออยู่เชียงใหม่ พอเรากลับบ้านเนี่ย เรา

ก็ต้องเอาแบบเอกสารไปเช็คด้วยว่า น้องอินมาแล้วนะ ก็ต้องติดต่อกับเพื่อนอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่มีเสียสละหรือไม่ใส่ใจในงานนี้ งานเราก็แบบไม่น่าจะดี ”

การทำหน้าที่ของกรรมการสโมสรนักศึกษา (person) ต้องอาศัยทักษะและคุณลักษณะต่าง ๆ ในการทำกิจกรรมนักศึกษา (Occupation) เพื่อก่อให้เกิดความสามารถในการทำกิจกรรมนักศึกษา (Performance) กล่าวคือ การลงมือทำกิจกรรมนักศึกษาของกรรมการสโมสรนักศึกษาจะอาศัยทักษะต่าง ๆ ทั้งความเป็นผู้นำ การวางแผน การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี การทำงานเป็นทีม การจัดการเวลา ตัวเองและกิจกรรม รวมถึงคุณลักษณะที่สำคัญทั้งความเสียสละ ความรับผิดชอบ หลอมรวมให้เกิดเป็นความสามารถในการทำบทบาทหน้าที่ของกรรมการสโมสรนักศึกษา ทำให้กรรมการสโมสรนักศึกษาสามารถทำกิจกรรมนักศึกษาและการเรียนที่อยู่ในความรับผิดชอบได้จนสำเร็จ

สิ่งที่ได้รับจากการเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากความสงสัย เป็นสิ่งที่เปิดโลกทัศน์อันกว้างให้กับผู้ที่สนใจเข้ามาเรียนรู้เพื่อหาคำตอบ เช่นเดียวกับโลกของสโมสรนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ที่เปิดโอกาสให้กับนักศึกษาที่สนใจได้เข้ามาแสวงหาและเรียนรู้ไปพร้อมกับการลงมือทำกิจกรรมนักศึกษา ซึ่งการทำกิจกรรมนักศึกษาแต่ละกิจกรรมของกรรมการสโมสรนักศึกษาต้องอาศัยทักษะที่จำเป็น อาศัยคุณลักษณะที่สำคัญเพื่อให้มีความสามารถในการทำงานของกรรมการ

สโมสรมักศึกษาร่วมกันได้ ซึ่งการลงมือทำกิจกรรม นักศึกษาก็ทำให้กรรมการสโมสรมักศึกษาต่าง ได้รับทั้งการเรียนรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำงานสโมสรมักศึกษา ทำให้ผู้วิจัยพบว่า สิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลได้รับจากการทำงานสโมสรมักศึกษาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรมทั้งความรู้สึกที่ถูกถ่ายทอดจากการทำกิจกรรมนักศึกษา และผลพลอยได้จากการทำกิจกรรมในรูปของคุณค่าที่ได้รับจากประสบการณ์การทำงานกิจกรรมนั่นเอง

1. คุณค่าความภาคภูมิใจในความสามารถแห่งตน

ความภาคภูมิใจเป็นคุณค่าที่เกิดขึ้นจากการลงมือทำในสิ่งที่อยากจะทำและได้รับผลตามที่มุ่งหวัง เมื่อกรรมการสโมสรมักศึกษาได้ลงมือทำกิจกรรมนักศึกษา ทำให้เกิดความรู้สึกดีต่อผลของการทำกิจกรรมที่ได้รับ นอกจากนี้ความภูมิใจที่เกิดขึ้นยังเกิดจากการได้ใช้ความสามารถที่มีอยู่ภายในตัวทั้งการเรียนและกิจกรรมนักศึกษาควบคู่กันแต่ไม่ส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน อย่างที่ **อ้อพ** ได้เล่าให้เห็นถึงความภาคภูมิใจที่เกิดขึ้นกับตัวเอง แม้ว่าจะเรียนอยู่ชั้นปีที่ 3 แต่สามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ และภาคภูมิใจในผลของงานที่ได้ลงมือทำ “รู้สึกที่เราภูมิใจในตัวเองว่าแบบนักศึกษาปีสาม เราก็มีความสามารถทำได้ขนาดนี้ก็โอเคก็ภูมิใจในสิ่งที่...ผลงานที่มันออกมาอะครับ”

2. คุณค่าที่ได้ทำเพื่อผู้อื่น

การเข้ามาเป็นสโมสรมักศึกษาถือได้ว่าทำให้นักศึกษาได้เข้ามาทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น โดยเป็น ผู้อาสาจัดกิจกรรมในฐานะกรรมการสโมสรมักศึกษา อย่างที่ **รุ่ง** กรรมการสโมสรมักศึกษาคนหนึ่งที่เกิดความรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า คุณค่าที่เกิดขึ้นจากการที่ได้ทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อส่วนรวมและสังคมว่า “รู้สึกว่าตัวเองแบบ เออ...มีคุณค่านะ การทำสโมก็เหมือนเราทำอะไรเพื่อคนอื่น ทำอะไรเพื่อส่วนรวม ทำอะไรเพื่อสังคมอะไรอย่างเงี้ย เออ...เป็นอะไรที่ดีมาก”

3. คุณค่าของคำว่าเพื่อนและมิตรภาพ

“เพื่อน” เป็นผลพลอยได้จากการเข้ามาทำงานสโมสรมักศึกษา เป็นคุณค่าที่เกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกัน แม้ว่าจะเป็นนักศึกษาชั้นปีเดียวกัน แต่ก็มาจากต่างสาขาวิชา การเข้ามาทำกิจกรรมร่วมกันนี้ จากที่ไม่สนิทกันหรือไม่เคยทำงานร่วมกัน เมื่อได้มีโอกาสทำงานร่วมกันก็ทำให้รู้จักและ ได้เรียนรู้กันมากขึ้น ดังคำกล่าวของ **มะเหมี่ยว** ที่ได้เรียนรู้คุณค่ากับการทำงานสโมสรมักศึกษาร่วมกับเพื่อน ๆ แม้ในช่วงแรกของการทำงานกับเพื่อนจะเกิดอคติไม่อยากจะทำงานร่วมกับเพื่อนบางคน เพราะความไม่ชอบ และคิดว่าเพื่อนคงทำงานได้ไม่ดี แต่พอได้ทำงานร่วมกันก็ทำให้รู้จักและเข้าใจเพื่อนมากขึ้น รับรู้ถึงความสามารถในการทำงานของเพื่อน และเพื่อนยังพร้อมที่จะช่วยเหลือเราเสมอ ว่า “แต่เหมือนคุณค่าที่สำคัญเนาะ อันเนี่ยคือเหมือนแบบ บางคนมองแค่หน้า ฉันไม่ชอบคนเนี่ย ฉันไม่เคยทำงานกับคนเนี่ย คนเนี่ยฉันไม่ชอบ เหมือนเราตั้งอคติไว้ก่อนกับตัวเองอยู่แล้ว ฉันไม่ชอบคนนี้ คนนี้มันต้องทำงานไม่

ดีแน่เลย อย่างเจี๊ยมนะ แล้วจากไปทำงานสโมสรนักศึกษา พอไปทำงานกับเค้าจริง ๆ อะ มันไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราคิดไว้ตั้งแต่แรก เฮ้ย...เค้าทำงานดี เค้าพร้อมที่จะช่วยเรานะอะไรอย่างเจี๊ย เอ่อ... อันเนี่ยคือแบบ เหมือนแบบมันสอนให้เราว่าอย่ามองคนที่เปลือกนอกไว้อย่างไร เราต้องไปทำงานหรือสัมผัสกับเค้าจริง ๆ ว่าเค้าไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิดตั้งแต่แรก เค้าดีกว่าที่เราคิดอย่างเจี๊ย”

4. คุณค่าแห่งประสบการณ์สู่การทำงาน “เป็น”

“ทำกิจกรรมมีประสบการณ์ทำงานเป็น” เป็นคำพูดของ **มะเหมี่ยว** หนึ่งในคณะกรรมการสโมสรนักศึกษาที่สะท้อนให้เห็นว่า การทำกิจกรรมนักศึกษานั้นทำให้เกิดประสบการณ์และส่งผลให้ทำงานเป็น ด้วยการก้าวมาสู่การเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา ที่ต้องเข้ามารับผิดชอบการทำกิจกรรมนักศึกษา ผ่านการเรียนรู้ในรูปแบบของการลงมือทำด้วยตนเองจนก่อให้เกิดเป็นผลที่ทำให้คุณค่าต่อ การทำกิจกรรมนักศึกษา อีกทั้งยังเป็นประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ผ่านการทำกิจกรรมนอกห้องเรียนที่ช่วยเสริมสร้างศักยภาพและความสามารถในการทำงานตามบทบาทหน้าที่และการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังคำกล่าวของ เกด ที่ได้เล่าถึงการทำกิจกรรมเหมือนประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้นอกห้องเรียนเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ช่วยเติมเต็มในทักษะการทำงานและทักษะการคิด ว่า “กิจกรรมเนี่ยมันจะเป็นส่วนที่เติมเต็มให้เราเนาะ ในทักษะการทำงาน หรือว่าความคิด การใช้เหตุผลที่เราจะทำงานร่วมกับคนอื่นเนาะ ก็เหมือนมันเป็น

แบบประสบการณ์นอกห้องเรียนที่มาเติมให้เราอย่างเจี๊ย”

5. ความสุขที่ได้ทำสิ่งที่รัก

“การทำในสิ่งที่ตัวเองชอบหรือว่าที่ตัวเองรักเราก็มีความสุข” เป็นคำพูดหนึ่งของปุ่น ที่แสดงให้เห็นว่าเมื่อเรามีความรักหรือความตั้งใจที่จะทำสิ่งใดก็จะทำให้เรารู้สึกมีความสุขกับสิ่งที่ได้ทำ ความสุขจึงเป็นอีกหนึ่งความภาคภูมิใจที่เกิดขึ้นกับกรรมการสโมสรนักศึกษา ดังที่ **เพ็ญ** ได้กล่าวว่า “เรารู้สึกดีทุกครั้งนะ ที่เรามาทำงานสโมสรอะ เพราะหนึ่งมันเป็นความตั้งใจที่เราอยากจะมาเป็นอยู่แล้วเนาะ ก็ถ้าถามว่าเหนื่อยไหม มันก็เหนื่อย แต่มันมีความสุขไปด้วยอะ อิม... เหนื่อยมานานอนพักมันก็หายอะ แต่ทุกครั้งที่เรามาทำงานสโมสร เรามาเจอเพื่อนเราได้มาพูดคุยแล้วได้มาช่วยกันคิด ทำกิจกรรมหนึ่งกิจกรรมออกมาให้มันดีทีสุด แล้วผลในเฟสบุ๊ค [facebook : ผู้วิจัย] ผลประเมินจากการทำงานจากผู้เข้าร่วมอะ เอ่อ...มันโอเคอะมันดีพอใจอะ มันมีความสุขใจมากกว่า ”

6. ความเหนื่อยจากการทำงาน

กรรมการสโมสรนักศึกษาเป็นผู้รับผิดชอบจัดกิจกรรมนักศึกษา ซึ่งในการจัดกิจกรรมจะต้องมีการเตรียมการในทุกขั้นตอน วางแผนงานเป็นระยะเวลานาน มีช่วงของการเตรียมงานช่วงประชาสัมพันธ์งานและช่วงการทำกิจกรรมจนแล้วเสร็จ และหลังจากนั้นจะต้องมีการจัดเก็บสถานที่และประชุมสรุปงาน ซึ่งการจัดกิจกรรมหนึ่งกิจกรรมจะต้องใช้ระยะเวลาที่ยาวนานจึง

ทำให้กรรมการสโมสรนักศึกษาเกิดความรู้สึกเหนื่อย ดังที่ อ้อฟ ได้เล่าว่า “มันก็เหนื่อยอะครับ เป็นผู้จัดกิจกรรมเนาะ ต้องเตรียมทุกอย่าง ครบก็ลักษณะงานก็ต้องเตรียมทุกอย่าง วางแผนกันมานานครับ มีช่วงเตรียมงาน ช่วงประชาสัมพันธ์ ช่วงทำกิจกรรมจนเสร็จกิจกรรม ก็ต้องเกี่ยวกับว่า เก็บและเคลียร์สถานที่ สุดท้ายก็ประชุมสรุปงานเรียบร้อยแล้ว กิจกรรมหนึ่งมันต้องใช้ระยะเวลาทำนานอะครับ มันก็เหนื่อยอะครับ ”

7. ความเครียดและความกดดันจากการทำงาน

หน้าที่ของกรรมการสโมสรนักศึกษาที่จะต้องรับผิดชอบงานและจัดกิจกรรมเพื่อนักศึกษาทั้ง ชั้นปี หรือทั้งคณะเป็นจำนวนมาก สิ่งที่มีมักจะเกิดขึ้นได้เสมอก็คือ ความเครียดและความกดดันต่อการจัดกิจกรรมและการเปรียบเทียบการทำงานจากสโมสรนักศึกษาในแต่ละรุ่น อย่างที่ เกอร์ หนึ่งในกรรมการสโมสรนักศึกษา ได้เล่าว่า “ระหว่างการทำงานมีกดดัน เครียดก็มี แต่ว่าพอเหมือนแบบว่าเรา งานทุกอย่างมันทำให้เรามีความรู้สึกแบบนี้เกิดขึ้นมา เพราะว่าทุกคนต่างก็คาดหวัง รวมทั้งมีกิจกรรมของพี่ปีก่อน เป็นตัวเปรียบเทียบว่าเค้าทำมาได้ดีนะ ถ้าเราทำเนี่ยเราก็ต้องทำให้ดี มากกว่าหรือเท่ากับเค้า อ้อ...มันก็มีการกดดันบ้างว่า เอ้อ...ในการจัดกิจกรรมในนามของปีแล้วปีนี้มันสามารถทำได้ดีมากน้อยแค่ไหน ”

ถึงแม้ว่าการทำงานสโมสรนักศึกษาจะทำให้เกิดความรู้สึกเหนื่อย เครียด และกดดันจากการลงมือทำกิจกรรมนักศึกษา แต่กรรมการ

สโมสรนักศึกษาก็สามารถรับมือและจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้โดยการได้รับกำลังใจ ได้พูดคุย แลกเปลี่ยนความรู้สึกกับกรรมการสโมสรนักศึกษาด้วยกันเอง และได้เห็นกิจกรรมที่ทำประสบผลสำเร็จ รวมถึงผลตอบแทนที่ดีจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมก็ทำให้เกิดความรู้สึกดีและมีกำลังใจในการทำกิจกรรมนักศึกษาต่อไป

การทำกิจกรรมนักศึกษาของกรรมการสโมสรนักศึกษา เป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตของกรรมการสโมสรนักศึกษา เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ดำเนินไปพร้อมกับเวลาและการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน โดยเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการเป็นผู้ทำกิจกรรมนักศึกษา อีกทั้งยังแสดงให้เห็นถึงความสามารถทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และทักษะทางสังคม ตาม Person-Environment-Occupation Model of Occupational Performance ที่อธิบายว่าความสามารถในการทำกิจกรรมของมนุษย์ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ตัวบุคคล (person) สิ่งแวดล้อม (environment) และกิจกรรม (occupation) โดยความสามารถในการทำกิจกรรมของกรรมการสโมสรนักศึกษานั้น เกิดขึ้นจากกรรมการสโมสรนักศึกษา (person) มีความคิดที่อยากจะเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา (occupation) จากความประทับใจที่กรรมการสโมสรนักศึกษา จากประสบการณ์เดิมที่เคยมี และจากความสามารถภายในตัว ทำให้เกิดความสนใจเลือกที่จะเข้ามาทำงานเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา รวมถึงเพื่อน (environment) ที่เข้ามา มีอิทธิพลในการเข้ามาเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา ด้วยบทบาทและหน้าที่ที่ได้รับมอบ

หมายในการทำกิจกรรมนักศึกษาตามบริบททางสังคมของคณะและมหาวิทยาลัย (environment) ที่ทำให้ต้องรับผิดชอบทำกิจกรรมนักศึกษา (occupation) ตลอดปีการศึกษา นอกจากนี้ กระบวนการสโมสรนักศึกษาไม่ได้มีเพียงบทบาทหน้าที่การทำกิจกรรมนักศึกษานั้น แต่ยังมีหน้าที่สำคัญในฐานะเป็นนักศึกษานั้นคือการเรียน(occupation) แต่เนื่องด้วยบริบทที่เข้ามาทำกิจกรรมนักศึกษาทำให้ต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม จึงต้องมีการจัดการทั้งการเรียนและ การทำกิจกรรมให้เกิดความสมดุลในการดำเนินชีวิต จากการลงมือทำกิจกรรมนักศึกษานี้ก่อให้เกิดเป็นประสบการณ์ใหม่ที่เป็นความสามารถ ทักษะและคุณลักษณะที่สำคัญในการทำกิจกรรม (performance) และยังได้รับคุณค่าต่าง ๆ ที่เป็นผลพลอยได้จากการทำกิจกรรมนักศึกษา ที่สามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันในอนาคตได้

สรุปผลการศึกษา

แรกก้าวสู่การเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์

นักศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่ เป็นกรรมการสโมสรคณะเทคนิคการแพทย์ ปีการศึกษา 2559 ได้ให้เหตุผลของการเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของกรรมการสโมสรนักศึกษาไว้ 6 เหตุผล อันประกอบด้วย “ความประทับใจในแบบอย่าง” เป็นเหตุผลส่วนใหญ่ของการตัดสินใจเข้ามาเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา เกิดขึ้นจากความรู้สึกที่ดีต่อการพบเห็นแบบอย่างนั้นคือ รุ่นพี่สโมสรนักศึกษา ตั้งแต่ตอนเข้ามาเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะเทคนิค

การแพทย์ จนเกิดเป็นความรู้สึกประทับใจในตัวรุ่นพี่สโมสรนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ ที่เคยให้ความช่วยเหลือดูแลนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นอย่างดี “ประสบการณ์เดิมที่เคยมี” เป็นอีกเหตุผลที่ทำให้เลือกเข้ามาเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา เนื่องจากเคยมีประสบการณ์การเป็นกรรมการนักเรียน และมีประสบการณ์การทำงานในตำแหน่งหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับตำแหน่งที่ดำรงอยู่ในสโมสรนักศึกษา “อยากเป็นผู้ให้” เป็นความรู้สึกที่ตัดสินใจเข้ามาเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา เพราะอยากเป็นผู้ให้และทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม “อยากลองทำเพื่อพิสูจน์ความสามารถ” เป็นเหตุผลในการตัดสินใจเข้ามาเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษาเพื่ออยากพิสูจน์ความสามารถของตัวเองว่าสามารถเรียนและทำกิจกรรมไปด้วยพร้อม ๆ กันได้ “เพื่อนเลือกให้เป็น” เกิดจากการเคยปฏิบัติหน้าที่ในตำแหน่งต่าง ๆ ทั้งของสาขาวิชาและชั้นปี และได้แสดงศักยภาพในการทำงานให้เพื่อน ๆ ได้เห็น จึงเป็นแรงผลักดันให้เพื่อนเลือกให้เข้ามาเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษาคณะ “เพื่อนชักชวนให้เป็น” เป็นอีกเหตุผลที่เข้ามาเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา เนื่องจากเพื่อนเห็นถึงความสามารถที่มีจึงชักชวนให้เข้ามาดำรงตำแหน่งที่เหมาะสม

การทำงานในฐานะกรรมการสโมสรนักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์

การทำงานของกรรมการสโมสรนักศึกษาในบทบาทหน้าที่ของกรรมการสโมสรนักศึกษาประกอบไปด้วยการเป็นผู้จัด “กิจกรรมเสริมวิชาการ” เป็นกิจกรรมนักศึกษาที่สโมสรนักศึกษา

ได้จัดขึ้นเพื่อช่วยส่งเสริมความสามารถในด้านวิชาชีพและวิชาการให้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และนักเรียนที่มีความสนใจอยากเข้ามาศึกษาต่อที่ คณะเทคนิคการแพทย์ การเป็นผู้จัด “กิจกรรมเสริมชีวิต” เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเสริมสร้างทักษะการดำเนินชีวิต การอยู่ร่วมกันในสังคม และเป็นการสร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างนักศึกษาทุกชั้นปีและบุคลากรภายในคณะและภายนอกคณะ นอกจากนี้บทบาทหน้าที่สำคัญอีกประการหนึ่งของสโมสรนักศึกษาคือ **“การเป็นผู้ประสานงาน”** ทั้ง “ผู้ประสานงานภายใน” ที่จะเป็นผู้ติดต่อประสานงานระหว่างสโมสรนักศึกษาด้วยกัน กับนักศึกษาภายในคณะและหน่วยงานต่าง ๆ ภายในคณะ เพื่อให้เกิดความเกิดความร่วมมือในการจัดกิจกรรมนักศึกษาของคณะ และ “ผู้ประสานงานภายนอก” ที่ต้องติดต่อประสานงานกับองค์กรต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัยและองค์กรภายนอกมหาวิทยาลัย ซึ่งในการทำกิจกรรมนักศึกษาต้องอาศัยทักษะและคุณลักษณะที่จำเป็นในการทำงานตามบทบาทกรรมการสโมสรนักศึกษา ซึ่งในส่วนของทักษะที่จำเป็นมี 7 ทักษะ ได้แก่ **“ความเป็นผู้นำ”** ในการทำหน้าที่ผู้นำนักศึกษาในการจัดและดำเนินกิจกรรมนักศึกษา เพื่อให้เกิดผลสำเร็จของงานตามเป้าหมายที่วางไว้ **“การวางแผน”** เป็นทักษะที่นำมาใช้ในการทำงาน เป็นกระบวนการคิดก่อนการลงมือทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการทำงานร่วมกันของสโมสรนักศึกษา **“การมีมนุษยสัมพันธ์”** เป็นทักษะที่ทำให้กรรมการสโมสรนักศึกษาเกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรมระหว่างสโมสรนักศึกษาและ

ผู้เข้าร่วม รวมถึงยังช่วยในการติดต่อประสานงานระหว่างสโมสรนักศึกษาและบุคคลภายนอกสโมสรนักศึกษาได้ **“การทำงานเป็นทีม”** เป็นทักษะที่ใช้ในการทำงานของสโมสรนักศึกษาแสดงถึงความสามารถของกรรมการสโมสรนักศึกษาในการทำงานร่วมกัน **“การจัดการเวลา”** เป็นทักษะที่จำเป็นต้องมีเพื่อใช้จัดการเวลาทั้งการเรียนและการทำกิจกรรมให้เกิดความสมดุลเพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อการศึกษาหรือการทำกิจกรรม **“การจัดการตัวเอง”** เป็นทักษะที่กรรมการสโมสรนักศึกษาใช้ในการจัดการ พัฒนาปรับปรุงตัวเองทั้งการเรียนและการทำกิจกรรมนักศึกษา และ **“การจัดการกิจกรรม”** เป็นอีกทักษะที่ใช้ในงานของสโมสรนักศึกษาเพื่อให้สามารถจัดการกิจกรรมที่จัดขึ้นได้ตามเป้าหมาย ในส่วนของคุณลักษณะที่จำเป็นมี 2 คุณลักษณะ ได้แก่ **“ความรับผิดชอบ”** เป็นคุณลักษณะที่กรรมการสโมสรนักศึกษาพึงมี เพราะเป็นผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบทางด้านการทำกิจกรรมนักศึกษา ดังนั้นจึงต้องมีความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายเพื่อให้งานที่ทำร่วมกันประสบผลสำเร็จ และ **“ความเสียสละ”** เป็นอีกคุณลักษณะที่กรรมการสโมสรนักศึกษาใช้ในการทำกิจกรรมนักศึกษา เนื่องจากการทำกิจกรรมนักศึกษาจะต้องเสียสละทั้งร่างกายและเวลาในการทำกิจกรรมที่รับผิดชอบ

สิ่งที่ได้รับการเป็นกรรมการสโมสรนักศึกษา

ผู้วิจัยได้พบว่าสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลได้รับจากการเป็นกรรมการสโมสรศึกษานี้มี 5 ประเด็น

อันได้แก่ “คุณค่าในความภาคภูมิใจในความ
สามารถแห่งตน” เป็นผลของการลงมือทำกิจกรรม
ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ในการเป็น
กรรมการสโมสรนักศึกษาที่ได้ทำกิจกรรมตาม
บทบาทหน้าที่ ด้วยความตั้งใจ ความมุ่งมั่นและ
ความสามารถที่มีอยู่ จนเกิดเป็นผลของงานที่
ออกมาได้ประสบผลสำเร็จ “คุณค่าที่ได้ทำเพื่อ
ผู้อื่น” เป็นคุณค่าที่เกิดขึ้นจากการเป็นกรรมการ
สโมสรนักศึกษาและได้ทำสิ่งต่าง ๆ ให้กับผู้อื่น
ได้ทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม “คุณค่าของคำว่า
เพื่อนและมิตรภาพ” เป็นคุณค่าที่เกิดขึ้นจาก
การทำงานร่วมกัน แม้ว่าแต่ละคนจะมาจากต่าง
สาขาวิชาชีพ เมื่อได้มีโอกาสเข้ามาทำกิจกรรม
นักศึกษาด้วยกัน เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ก็
ทำให้เกิดความเข้าใจกัน และเกิดเป็นมิตรภาพ
ที่ดีต่อกัน และ“คุณค่าแห่งประสบการณ์สู่การ
ทำงานเป็น” เป็นคุณค่าแห่งการเรียนรู้ที่ได้จาก
การทำกิจกรรมนักศึกษา ซึ่งทำให้เกิดทักษะต่าง
ๆ ที่สามารถนำไปปรับใช้และประโยชน์ต่อการ
ดำเนินชีวิตประจำวันและการทำงานในอนาคต
ได้ต่อไป และ“ความสุขที่ได้ทำสิ่งที่รัก” เป็น
สิ่งที่เกิดจากการได้ลงมือทำในสิ่งที่ตนเองรักและ
ทำออกมาได้อย่างสำเร็จ เป็นความสุขที่เกิดขึ้น
ภายในจิตใจ และเป็นผลทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี
ต่อใจ

ข้อจำกัดของงานวิจัย

การทำวิจัยเชิงคุณภาพนี้เป็นประสบการณ์
ครั้งแรกของผู้วิจัย ซึ่งตัวผู้วิจัยยังไม่ค่อยมีความ
ชำนาญในการทำวิจัยมากนัก ทำให้การสัมภาษณ์
ครั้งแรก ๆ นั้น ผู้วิจัยค่อนข้างกังวลกับข้อคำถาม

ที่ใช้ในการถามผู้ให้ข้อมูลจึงส่งผลในการเจาะลึก
ของข้อมูลทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร และเนื่องด้วยตัวผู้
วิจัยเองเคยดำรงตำแหน่งเป็นกรรมการสโมสร
นักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ ปีการศึกษา
2559 ทำให้การถามคำถามบางประเด็นไม่มีการ
เจาะลึกของข้อมูล หรือบางข้อคำถามไม่มีการ
ถามต่อเพื่อให้ได้มาซึ่งคำตอบที่ชัดเจน

ข้อเสนอแนะ

ในการทำการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควร
เลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่เป็นกรรมการสโมสร
นักศึกษาจากหลายคณะหรือหลายชั้นปี เพราะ
ในงานวิจัยนี้ทำการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาที่เคย
เป็นกรรมการสโมสรนักศึกษาของคณะเทคนิค
การแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในปีการศึกษา
2559 เพียงเท่านั้น ซึ่งอาจจะทำให้งานวิจัยใน
เรื่องนี้ได้เห็นมุมมองของประสบการณ์ที่ได้จาก
การทำกิจกรรมนักศึกษาของสโมสรนักศึกษา
คณะเทคนิคการแพทย์เท่านั้น

บรรณานุกรม

กรรณิกา พิริยะจิตรรา. (2547). กิจการ
นักศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สถาบันเทคโนโลยี
พระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.

กฤตพงศ์ ไร่จั่นรุ่งศศิธร. (2549). สาเหตุ
การเกิดอุบัติเหตุจราจรของผู้ขับขี่รถยนต์ในเขต
นิคมอุตสาหกรรมแหลมฉบังจังหวัดชลบุรี.
ปริญญารัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา
นโยบายสาธารณะ วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ,
มหาวิทยาลัยบูรพา.

คู่มือกิจกรรมนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล

ปีการศึกษา 2540. (2540). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชาญชัย อาจีนสมาจาร. (2557). ภาวะผู้นำการบริหารการศึกษา. ปัตตานี: สถาบันเพื่อความก้าวหน้าทางวิชาการ.

ณภัทร แก่นสาร. (2551). พฤติกรรมความเป็นผู้นำของผู้บังคับการนักศึกษามหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัด เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารการ พัฒนา, มหาวิทยาลัยแม่โจ้.

ณรงค์ สุขานุรัตน์, เทียม ศรีคำจักร์, และ วงศ์พรรณ มาลารัตน์ (2541). การสำรวจการใช้เวลาในการทำกิจกรรมด้านการ บำรุงรักษาตนเองและการทำงานที่ได้ผลงานและกิจกรรม ยามว่างในผู้ป่วยจิตเภทกับคนปกติ. วารสาร กิจกรรมบำบัด. 3(1), 26-38.

ณัฐ มะเนียง. (2553). การทำกิจกรรมกลุ่มของสโมสรนักศึกษาในสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลา. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหาร ศาสตร์.

ถนอมพร เลหาจรัสแสง. (2557). ทักษะแห่งศตวรรษที่ 21 เพื่อการพัฒนาอาจารย์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่: สำนักบริการเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ทีมข่าวการเมือง. (2557, มีนาคม). สโมสรนักศึกษา “รัฐบาลในมหาวิทยาลัย”. [ฉบับอิเล็กทรอนิกส์]. รังสิต. สืบค้นเมื่อ 5 กรกฎาคม 2560, จาก https://www2.rsu.ac.th/files/Showcase/newspaper-magazine-pocketbook/RSU_News_68.pdf

เทียม ศรีคำจักร์, สรinya ศรีเพชรารุณ, พิรยา มั่นเขตวิทย์, สายฝน ชาวล้อม. (2550). แบบแผนกิจกรรมการ ดำเนินชีวิตของผู้มีภาวะจิตเภทในชุมชน จังหวัดเชียงใหม่ . เชียงใหม่: คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศและประมวลผลการ ศึกษาสำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (2559). จำนวนนักศึกษาที่มีสถานภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559. สืบค้นเมื่อ 5 กรกฎาคม 2560, จาก https://www3.reg.cmu.ac.th/mis-reg/misreport/student_9.php

พาณี ปรีชานนท์, สำเนา ขจรศิลป์, สมภพถาวรยิ่ง, อนันท์ชัย เชื้อนธรรม. (2527). รายงานการวิจัย กิจกรรมเสริมหลักสูตรหรือนอกหลักสูตรของนิสิตนักศึกษาในสถาบันระดับอุดมศึกษา. กรุงเทพมหานคร: วิมวอลอาร์ต.

พิสิฐรู้ โคตรสุโพธิ์. (2559). ทฤษฎีและปัญหาทางญาณวิทยา (Theories and Problems of Epistemology. เชียงใหม่: ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่.

พีชานนท์ ระนาด. (2557). รูปแบบในการจัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษาของสโมสรนักศึกษา. วิทยานิพนธ์ ปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ไพฑูรย์ สีนลรัตน์. (2525). ปรัชญาการศึกษาเบื้องต้น. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

ระเบียบมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ว่าด้วยองค์การนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พ.ศ. 2554. (2554). 180-181.

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525. (2526). (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.

วันเพ็ญ บุญเย็น. (2540). งานกิจการนักศึกษา : อดีต ปัจจุบัน และอนาคต. เชียงใหม่: มปท. (กองกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัย เชียงใหม่).

วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2530). บุคลากรนิสิตนักศึกษา. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

สุนิรัตน์ สุรีย์พงษ์, รัฐพล ภูมิรินทร์พงศ์, สิรินพร เกียงเกสร. (2553). การศึกษาภาวะผู้นำของนายกสโมสร นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ตาก. โครงการวิจัยทุนสนับสนุนงานวิจัยของ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาตาก งบประมาณแผ่นดิน ปี พ.ศ. 2553, มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลล้านนาตาก.

สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2532, 10 ตุลาคม). ประสบการณ์. สืบค้นเมื่อ 5 กรกฎาคม 2560, จาก <http://www.royin.go.th/?knowledges>

สุภาพร ชินชัย, วรณนิภา บุญระยอง, และจัญญา ปัญญาณี. (2543). หลักเบื้องต้นทางกิจกรรมบำบัด. เชียงใหม่ : ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่

เอกชัย กี่สุขพันธ์. (2538). การบริหารทักษะและการปฏิบัติ. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.

Good, C.V. (1973). Dictionary of Education. New York: Mcgraw-Hill.

Bloom, B.S. (1975). Hand Book on Formative and Summative Evaluation of Student Learning.

New York: Mcgraw-Hill Book C.

Christiansen CH and Baum CM & Bass-Haugen J (2005). Performance, participation and well-being (3rd edition) Thorofare NJ. SLACK incorporated

Kirkpatrick, E. M. (1983). Chambers 20th Century Dictionary. Edinburgh : Chambers.

Lunenberg, M. & Korthagen, F. (2009). Experience, theory, and practical wisdom in teaching and teacher education. Teachers and Teaching, 15(2), 228.



ผลการใช้ชุดกิจกรรมการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหว เพื่อพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ ในเด็กบกพร่องทางการเห็น ระดับปฐมวัย ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือฯ

บทคัดย่อ

ผลการใช้ชุดกิจกรรมการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อขนาดใหญ่ในเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็นระดับปฐมวัย ปีการศึกษา 2559 ศึกษาในกลุ่มเป้าหมายเด็กระดับปฐมวัยโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือฯ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 6 คน ทำการฝึกเด็กเป็นรายบุคคลเป็นเวลา 12 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ชุดกิจกรรมการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหว จำนวน 12 กิจกรรม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย ค่าร้อยละ และวิเคราะห์ข้อมูลรายบุคคล ผลการศึกษา พบว่า ผลการพัฒนากล้ามเนื้อขนาดใหญ่ของเด็กบกพร่องทางการเห็นระดับปฐมวัยโดยใช้ชุดกิจกรรมการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหว โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือฯ ในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559

พบว่ากลุ่มเป้าหมายมีผลการพัฒนากล้ามเนื้อขนาดใหญ่ดีขึ้น โดยมีทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ก่อนการฝึกโดยใช้ชุดกิจกรรมอยู่ในระดับพอใช้ 6 คน หลังการพัฒนากล้ามเนื้อขนาดใหญ่โดยใช้ชุดกิจกรรมอยู่ในระดับดีทั้ง 6 คน โดยมีความร้อยละความก้าวหน้าเฉลี่ย 27.31

Abstract

The objective of this research was to study the use of sensorimotor activities set for the development of gross motor skills of children with visual impairment at the kindergarten level. Participants in this research were six children at kindergarten level at The Northern School for the Blind. The treatments in this study were 12 activities which enhanced their gross motor skills. They received treatments

* โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือ ในพระบรมราชินูปถัมภ์

individually for 40 minutes a day thrice a week for 12 weeks. Data was analyzed for descriptive statistic, percentage and individual information data. The results of the research showed gross motor skills development of all the participants after receiving the treatments with sensorimotor activities set was improved. They improved from a rating of “fair” to “good” with progression at 27.31 %.

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

กระทรวงศึกษาธิการมีนโยบายเกี่ยวกับปฏิรูปการศึกษาสำหรับคนพิการหรือผู้เรียนที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ ในทศวรรษที่สอง (พ.ศ.2552-2561) โดยมีวิสัยทัศน์เพื่อให้คนพิการได้รับการศึกษาตลอดชีวิตอย่างมีคุณภาพ ทั้งถึงและเสมอภาค (กระทรวงศึกษาธิการ, 2555) การยกระดับคุณภาพและเพิ่มโอกาสทางการศึกษาให้แก่เด็กพิการจึงจำเป็นต้องพัฒนาให้สอดคล้องกับสภาวะของการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจและความเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีในยุคปัจจุบัน ซึ่งแนวทางของการปฏิรูปการศึกษานี้จะครอบคลุมทุกระดับและประเภทความพิการ เริ่มตั้งแต่ระดับปฐมวัยจนถึงการศึกษาขั้นสูงสุด โดยโรงเรียนเฉพาะความพิการสำหรับเด็กพิการประเภทต่าง ๆ เช่น บกพร่องทางการเห็น บกพร่องทางการได้ยิน บกพร่องทางสติปัญญาได้รับเด็กพิการเหล่านี้เข้าสู่ระบบการศึกษาเพื่อให้การช่วยเหลือทั้งทางการศึกษาและทางสังคมไปพร้อมกัน

โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือในพระบรมราชินูปถัมภ์ จังหวัดเชียงใหม่ จัดการ

ศึกษาสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น โดยโรงเรียนได้แบ่งเด็กออกเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มที่ 1 จัดการเรียนการสอนตั้งแต่อนุบาลถึงมัธยมศึกษาต้นภายในโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือฯ กลุ่มที่ 2 การเรียนร่วมกับโรงเรียนปกติในโรงเรียนต่าง ๆ โดยนักเรียนพักอาศัยในโรงเรียนและเดินทางไปเรียนร่วมกับโรงเรียนอื่น ๆ ตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและกลุ่มที่ 3 กลุ่มฝึกอาชีพ สำหรับนักเรียนที่ไม่สามารถเรียนชั้นปกติได้และมีอายุเกินเกณฑ์ โดยการจัดการศึกษาสำหรับเด็กกลุ่มที่ 1 รับเด็กตั้งแต่อายุ 5-12 ปี ซึ่งยังแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อยอีก คือ นักเรียนระดับอนุบาล นักเรียนพิการซ้อนและนักเรียนระดับการศึกษาภาคบังคับ (แผนพัฒนาคุณภาพการศึกษา 2558-2561, 2558) โดยเด็กจะได้อยู่ในกลุ่มใด ขึ้นอยู่กับระดับความสามารถพื้นฐานของเด็กในการเรียนรู้และการช่วยเหลือตนเองมากกว่าอายุทางปฏิทิน ซึ่งเป็นแนวทางการจัดการศึกษาแก่เด็กพิการของสำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ เพื่อให้เด็กได้รับโอกาสทางการศึกษาอย่างมีคุณภาพด้วยรูปแบบที่หลากหลายสอดคล้องกับความต้องการจำเป็นของแต่ละบุคคล (สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ, 2558)

การจัดการศึกษาปฐมวัยหรือระดับอนุบาลของโรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือฯมีแนวทางจากหลักสูตรการศึกษาระดับปฐมวัย พุทธศักราช 2546 บูรณาการเข้ากับหลักสูตรการจัดการศึกษาพิเศษ โดยได้จัดทำแผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคลควบคู่กัน (หลักสูตรการศึกษาระดับปฐมวัยฉบับปรับปรุง, 2554) มุ่งเน้นให้เด็กมีพัฒนาการตามวัยครบทั้งสี่ด้าน คือ พัฒนาการด้านร่างกาย พัฒนาการด้านสติปัญญา พัฒนาการด้านอารมณ์

และจิตใจ และพัฒนาการด้านสังคม

พัฒนาการด้านร่างกาย เป็นพัฒนาการพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ และการเคลื่อนไหว ซึ่งมีอิทธิพลต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ เนื่องจากสมองที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาร่างกายและการเคลื่อนไหวจะเริ่มพัฒนาการมาก่อนด้านอื่น ๆ (พรพิไล, 2550) เด็กที่มีพัฒนาการร่างกายตามวัย จะสามารถเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่และมัดเล็กของร่างกายในการสำรวจเรียนรู้สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ กิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย ทั้งการยืน เดิน วิ่ง กระโดด ปีนป่าย ซึ่งเป้าหมายของการพัฒนาทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยคือ สามารถใช้กล้ามเนื้อในการวิ่ง เดิน กระโดด ทรงตัว ปีนป่ายโดยไม่ต้องช่วยเหลือ (นภเนตร ธรรมบวร, 2544; สิริมา ภิญญอนันตพงษ์, 2553)

การขาดการรับรู้ทางการเห็นทำให้กระบวนการพัฒนาทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคมของเด็กบกพร่องทางการเห็นล่าช้ากว่าวัย (Warren, 1994) เมื่อเทียบกับเด็กที่มองเห็นแล้ว เด็กบกพร่องทางการเห็นยังมีพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ช้ากว่าวัยเดียวกัน (Lechelt Hall, 2001) ในด้านประสาทสัมผัสเด็กบกพร่องทางการเห็นอาจแสวงหาสิ่งเร้าอย่างมากเพื่อชดเชยความรู้สึกที่เสียไป เช่น การหมุนตัว โยกตัว เล่นมือเพื่อทดแทนการเคลื่อนไหวปกติ (Schaaf, Roley, 2005) ดังนั้น การพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้เหมาะสมกับวัยของเด็กมากที่สุด จึงเป็นสิ่งจำเป็นในการเตรียมความพร้อมพื้นฐานการเรียนรู้ให้เด็กได้พัฒนาเต็มตามศักยภาพ ซึ่งเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็นมักจะพบปัญหาด้านการ

เคลื่อนไหวส่งผลให้เด็กขาดการใช้ร่างกาย ทั้งการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ มัดเล็กในการสำรวจสิ่งแวดล้อม หากเด็กไม่ได้พัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวหรือการใช้ทักษะกล้ามเนื้อใหญ่และเล็กดังกล่าวแล้ว จะส่งผลทั้งต่อพัฒนาการร่างกาย และการเรียนรู้ต่าง ๆ ล่าช้ากว่าวัย

โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือฯ มีเด็กระดับปฐมวัยตามเกณฑ์การรับนักเรียนและการจัดระดับชั้นที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 5-12 ปี ผู้ศึกษาในฐานะครูผู้สอน ได้จัดกิจกรรมพัฒนาการด้านร่างกายและเคลื่อนไหวระดับปฐมวัยในปีการศึกษา 2557-2558 จากการประเมินความสามารถพื้นฐานของเด็กตามหลักสูตรปฐมวัย 2546 วัย และการประเมินด้วยแบบคัดกรองการบูรณาการประสาทความรู้สึกรูปแบบย่อ (Short sensory profile) ซึ่งเป็นแบบคัดกรองมาตรฐานในการระบุความบกพร่องของการประมวลผลการรับรู้ความรู้สึก (Dunn, 1999) พบว่า เด็กมีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อใหญ่ (Gross motor) ต่ำกว่าเกณฑ์อันเป็นผลจากการที่เด็กใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวน้อย มักจะนั่งอยู่กับที่ นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมกลัวการเคลื่อนไหว ไม่กล้าเล่นเครื่องเล่นสนาม กังวลเรื่องความปลอดภัยมาก และเด็กบางคนทำกิจกรรมเคลื่อนไหวเหล่านี้ไม่คล่องแคล่วตามวัย

เด็กบกพร่องทางการเห็นจำเป็นต้องใช้ประสาทสัมผัสที่เหลืออยู่ทั้งหมดมาช่วยในการเรียนรู้เพื่อทดแทนการมองเห็น (Smith, Levack, 2007) โดยช่องทางของประสาทการรับรู้ความรู้สึกทั้งสี่ทั้งเจ็ดระบบ ได้แก่ ระบบการมองเห็น (visual system) ระบบการได้ยิน (auditory system) ระบบการดมกลิ่น (Smell system) ระบบ

การลิ้มรส (gustatory system) ระบบการรับสัมผัสทางกาย (tactile system) ระบบการรับรู้เอ็นและข้อต่อ (proprioceptive system) ระบบเวสติบูลาร์ (vestibular system) (Aryes, 2005, DeGangi, 1998) ในแต่ละช่องทางการรับรู้ความรู้สึกจะมีการทำงานเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน

แนวคิดการบูรณาการประสาทความรู้สึก (Ayre's sensory integration theory) เป็นแนวคิดที่อธิบายกระบวนการใช้ประสาทการรับรู้ความรู้สึกเพื่อรับรู้ข้อมูลจากระบบการรับสัมผัสต่าง ๆ ทั้ง 7 ชนิดมารวบรวมด้วยกันเป็นข้อมูลเบื้องต้นมาประมวลผลในสมองและตอบสนองอย่างมีความหมาย (Stephens, 2001) ซึ่งเป็นหลักการที่นำมาพัฒนาเด็กบกพร่องทางการเห็นได้อย่างสอดคล้อง เด็กบกพร่องทางการเห็นจะต้องได้รับข้อมูลจากสิ่งแวดล้อมผ่านช่องทางประสาทสัมผัสอื่น ๆ เพื่อให้เข้าใจสิ่งต่าง ๆ ได้ (Smith, Levack, 2007) นอกจากนี้แนวคิดบูรณาการประสาทความรู้สึกของดร.แอร์นีย์ยังได้อธิบายกระบวนการรับรู้ทางประสาทสัมผัสที่เกี่ยวข้องกับทักษะการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ในการเคลื่อนไหวของเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น คือ ระบบการรับรู้เอ็นและข้อต่อ (Proprioceptive system) และระบบเวสติบูลาร์ (vestibular system) เป็นระบบที่ช่วยในการรับรู้ร่างกาย การทรงท่าและการเคลื่อนไหว ซึ่งกิจกรรมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ต่างต้องอาศัยความสามารถในการทรงตัว การรับรู้ท่าทางของร่างกายผ่านการรับรู้ความรู้สึกทั้งสองจึงเป็นระบบการรับรู้ความรู้สึกที่จำเป็นต่อการใช้ทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ (Aryes, 2005, Strickling, 1998) เช่นเดียวกับแนวคิดการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหว (Sensorimotor)

แนวคิดการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหว (Sensorimotor) หมายถึง เทคนิคการให้สิ่งเร้าทางความรู้สึกเพื่อก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางการเคลื่อนไหวออกมา มุ่งฝึกให้เด็กเกิดการรับรู้และมีทักษะเฉพาะ (สุภาพร ชินชัย, 2555) โดยแนวคิดนี้เน้นการรับรู้ความรู้สึกที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องดังนั้น ทั้งสองแนวคิดต่างได้อธิบายถึงการพัฒนาด้านการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับการประมวลการรับรู้ความรู้สึกผ่านระบบการรับรู้สัมผัส

แนวคิดการบูรณาการประสาทความรู้สึกและแนวคิดการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหวต่างมีรากฐานมาจากแนวคิดด้านประสาทพัฒนาการ (Neurosciences) มีหลักการคือการรับข้อมูลความรู้สึกจากสิ่งแวดล้อมและส่งมาให้ความหมายที่สมองการรับรู้ความรู้สึกนี้จะส่งผลต่อร่างกายให้เกิดการตอบสนองโดยการเคลื่อนไหวในทางกลับกันการเคลื่อนไหวก็จะให้ข้อมูลความรู้สึกกับสมองเพิ่มมากขึ้นเกิดเป็นวงจรการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหว (Sensory-Motor-Sensory Loop) ทั้ง 2 แนวคิดนี้มีพื้นฐานมาจากการที่สมองมีคุณสมบัติเปลี่ยนแปลงได้ (Plasticity) จึงเน้นที่การใช้ข้อมูลความรู้สึก (Sensory Input) เพื่อส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการเคลื่อนไหว (Motor Output) (Redeen, Huebner, Dunn, 2001) ระบบประสาทความรู้สึกสองระบบคือ ระบบการกล้ามเนื้อ เอ็น และ ข้อต่อ และระบบเวสติบูลาร์ มักจะทำงานร่วมกันในการเคลื่อนไหว (Bundy, Lane, Murray, 2002: 86) จึงส่งผลการพัฒนาการเคลื่อนไหวทั้งกล้ามเนื้อใหญ่และเล็กได้

ผู้ศึกษาจึงได้ใช้แนวคิดการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหวทั้งสองแนวคิดเป็นแนวทาง

พัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กบกพร่องทางการเห็นให้สอดคล้องกับเป้าหมายการจัดการศึกษาและมาตรฐานการจัดการศึกษาโดยออกแบบนวัตกรรมชุดกิจกรรมการรับรู้สัมผัสและการเคลื่อนไหวที่มุ่งเน้นการพัฒนาการรับรู้สัมผัสที่มีส่งผลต่อการใช้ทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ในสองระบบ คือ ระบบการรับรู้เอ็นและข้อต่อ (Proprioceptive system) และระบบเวสติบูลาร์ (vestibular system) เพื่อพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่แก่เด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็นระดับปฐมวัย กลุ่มเป้าหมายที่กำหนด ซึ่งมีพฤติกรรมกล้วการเคลื่อนไหว เชื่องช้า รุ่มร่าม ขาดทักษะการทรงตัว และมีสหสัมพันธ์ในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ไม่คล่องแคล่วตามวัย

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมการรับรู้สัมผัสและการเคลื่อนไหวในการพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กบกพร่องทางการเห็น

ขอบเขตของการศึกษา

ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย เป็นนักเรียนที่ศึกษาอยู่ระดับชั้นอนุบาลตั้งแต่อนุบาล 1 และ 2 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือฯ ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ ดังนี้

1. ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเด็กบกพร่องทางการเห็น
2. มีอายุปฏิทิน (Chronological age) ระหว่าง 5-12 ปี
3. มีทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ต่ำกว่าเกณฑ์จากการประเมินความสามารถพื้นฐานตามหลักสูตรและการทดสอบด้วยแบบทดสอบทักษะ

กล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ผู้ศึกษาพัฒนาขึ้นเอง

4. มีความบกพร่องของกระบวนการการรับรู้สัมผัสและการเคลื่อนไหวในสองระบบ คือ ระบบการรับรู้เอ็นและข้อต่อ (Proprioceptive system) และระบบเวสติบูลาร์ (vestibular system) ซึ่งเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ จากการคัดกรองด้วยแบบคัดกรองการประมวลผลความรู้สึกฉบับย่อ (short sensory profile)

5. ผู้ปกครองอนุญาตให้เข้าร่วมศึกษาโดยลงนามในแผนการจัดการศึกษาเฉพาะบุคคล

จากเกณฑ์ที่กำหนด มีนักเรียนที่เข้าเกณฑ์ในชั้นอนุบาลปีการศึกษา 2559 จำนวน 6 คน จากจำนวนประชากรทั้งหมด 6 คน

เนื้อหาที่ใช้ในการศึกษา

1. แนวคิด วิธีการ การบูรณาการประสาทความรู้สึกของแอร์ (Ayre's sensory integration) และแนวคิดการรับรู้สัมผัสและการเคลื่อนไหว (sensory motor approach)

2. พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่และการเคลื่อนไหวของเด็กบกพร่องทางการเห็น

3. การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้

ด้านเวลา ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559

นิยามศัพท์เฉพาะ

ในการศึกษานี้ได้ให้นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. เด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็นหมายถึง เด็กที่สูญเสียการเห็นตั้งแต่ระดับเล็กน้อยจนถึงตาบอดสนิท
2. ทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ หมายถึง ความ

สามารถในการทำงานของร่างกายในการเคลื่อนไหว โดยใช้กล้ามเนื้อใหญ่ เช่น การทรงตัว การเดิน การวิ่ง การกระโดด

3. ชุดกิจกรรมการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหวหมายถึง ชุดกิจกรรมส่งเสริมทักษะกล้ามเนื้อใหญ่แก่เด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยอาศัยแนวคิดการบูรณาการประสาทรับรู้ความรู้สึก (Sensory Integration Approach: SI) ร่วมกับแนวคิดประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหวของเพียเจต์ (Piaget's Sensory Motor Approach)

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. เด็กมีพัฒนาการทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ดีขึ้น
2. มีนวัตกรรมชุดกิจกรรมการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหว ในการพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อใหญ่สำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็น

สมมติฐานการศึกษา

ชุดกิจกรรมการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหวสามารถพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ในเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็นได้

ตัวแปรในการศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ กิจกรรมการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อใหญ่จำนวน 12 กิจกรรม

ตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการใช้ทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ของกลุ่มเป้าหมาย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ผู้ศึกษาได้พัฒนา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ

1. เครื่องมือที่เป็นนวัตกรรม ได้แก่ ชุดกิจกรรมการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหว จำนวน 10 กิจกรรม มีดังนี้

1. กิจกรรมบนกระดานทรงตัว
2. กิจกรรมหมุนในถัง
3. กิจกรรมนั่งขยับบอลล
4. กิจกรรมไถรถเลื่อน
5. กิจกรรมก้าวยาว ๆ
6. กิจกรรมเดินข้ามหมอนกลม
7. กิจกรรมการเดินบนสะพานทรงตัว
8. กิจกรรมกระโดดแทรมโพลีน
9. กิจกรรมกระโดดขาเดียว
10. กิจกรรมกระโดดบนแผ่นโฟมสีเหลี่ยม
11. กิจกรรมก้าวขึ้น ลง ต่างระดับ
12. กิจกรรมวิ่งเก็บผลไม้ใส่ตะกร้า

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

1. แบบคัดกรองการบูรณาการประสาทรับรู้ความรู้สึกฉบับย่อ (short sensory profile) ฉบับดัดแปลงของ นันทณี เสถียรศักดิ์พงศ์ (2549) สำหรับการรวบรวมข้อมูลพื้นฐานของนักเรียน
2. แบบทดสอบทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ที่ผู้ศึกษาพัฒนาขึ้นสำหรับการศึกษานี้
3. แบบบันทึกการจัดกิจกรรมตามจุดประสงค์ในนวัตกรรมแผนการจัดการเรียนรู้ชุดกิจกรรมการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหวที่ผู้ศึกษาพัฒนาขึ้น

3. การสร้างและหาประสิทธิภาพของเครื่อง

มือที่ใช้ในการศึกษา

3.1 การสร้างเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล แบบทดสอบทักษะกล้ามเนื้อใหญ่

1 การสร้างเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล แบบทดสอบทักษะกล้ามเนื้อใหญ่

3.1.1 ศึกษาหลักการสร้างแบบทดสอบ ก่อนและหลังเรียน

3.1.2 วิเคราะห์หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย ปีการศึกษา 2546 และหลักสูตรสถานศึกษาระดับปฐมวัยปีการศึกษา 2554 โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือฯ

3.1.3 สร้างแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนแบบทดสอบทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ให้สอดคล้องกับคุณลักษณะตามวัยของพัฒนาการด้านร่างกายนักเรียนระดับอนุบาลตามหลักสูตรปฐมวัย 2546 นำมาสร้างเป็นแบบทดสอบทักษะกล้ามเนื้อใหญ่สำหรับเด็กบกพร่องทางการเห็น โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือฯโดยสร้างแบบทดสอบ ที่ครอบคลุมด้านการทรงตัวและสหสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อใหญ่ จำนวน 12 ข้อ

3.1.4 นำแบบทดสอบให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างว่าแบบทดสอบมีความเหมาะสมในการทดสอบด้านกล้ามเนื้อใหญ่สำหรับเด็กบกพร่องทางการเห็นและปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญซึ่งผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้รวมทักษะการทรงตัวและสหสัมพันธ์ของร่างกายเป็นทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ โดยไม่ต้องแยกรายด้าน เนื่องจากการ

ใช้กล้ามเนื้อใหญ่ต้องมีทักษะทั้งสองด้าน

3.1.5 นำแบบทดสอบไปทดลองใช้กับเด็กบกพร่องทางการเห็นอายุระหว่าง 5-12 ปีที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ เด็กที่เข้าเรียนใหม่ในปีการศึกษา 2558 ซึ่งศึกษาอยู่ในชั้น ป.1 อายุ 7-8 ปี จำนวน 3 คน ซึ่งจากการทดลองใช้ พบว่าแบบทดสอบสามารถใช้ได้จริงและเด็กสามารถเข้าใจคำสั่งในการทดสอบได้

3.2 การสร้างและหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหว

3.2.1 ศึกษาหลักสูตรสำหรับผู้เรียนปฐมวัย ปี พ.ศ 2546

3.2.2 ศึกษาแนวคิด วิธีการ

- การบูรณาการประสาทความรู้สึกของแอร์ (Ayre's sensory integration)

- แนวคิดการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหวของเพียเจต์ (Piaget's Sensory motor approach)

3.2.3 ศึกษาวิธีการพัฒนาชุดกิจกรรม

3.2.4 ออกแบบแผนการจัดการเรียนรู้ชุดกิจกรรมการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหว

3.2.5 นำแผนการจัดการเรียนรู้ชุดกิจกรรมการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหวให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบจำนวน 5 ท่าน

3.2.6 วิเคราะห์คุณภาพแผนการจัดการเรียนรู้ ชุดกิจกรรมการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหวจากผู้เชี่ยวชาญ โดยใช้สูตร IOC (Item Objective Congruency INDEX)

3.2.7 นำแผนการเรียนรู้ ชุดกิจกรรม

การรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหว ไปทดลองใช้กับเด็กที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมายแต่มีลักษณะใกล้เคียงกัน และนำมาปรับปรุงให้เหมาะสม และหาค่าประสิทธิภาพของนวัตกรรม

3.2.8 ค่าประสิทธิภาพของแผนการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ของชุดกิจกรรมจำนวน 12 กิจกรรมในกลุ่มเป้าหมาย ระดับปฐมวัย ปีการศึกษา 2559 E1/E2 มีค่าเท่ากับ 82/83 ซึ่งสูงกว่าที่กำหนด E1/E2: 75/75 และจากการพัฒนาวัตกรรมการใช้กับกลุ่มเป้าหมายมีค่าประสิทธิภาพในกลุ่มทดลองศึกษา ภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2558 มีค่า E1/E2 ค่าเท่ากับ 79/78

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ดำเนินการทดสอบก่อนเรียน และบันทึกผล
2. จัดกิจกรรมเป็นรายบุคคล คนละ 40 นาที ทุกวันจันทร์ วันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันศุกร์ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ในระหว่างภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2559 โดยจัดกิจกรรมจากกิจกรรมที่ 1-12 ไปตามลำดับความยากง่ายและเวียนทำกิจกรรมจนครบ 12 สัปดาห์ตามโครงสร้างการสอนและแผนจัดการเรียนรู้ในแต่ละสัปดาห์
3. ครูผู้สอนบันทึกผลหลังจัดกิจกรรม
4. ดำเนินการทดสอบระหว่างเรียนและหลังเรียน
5. นำข้อมูลมาวิเคราะห์ อภิปรายและสรุปผล

4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย
2. เปรียบเทียบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหว โดยใช้สถิติทดสอบ Wilcoxon Signed-rank Test
3. วิเคราะห์ประสิทธิผลของนวัตกรรมแผนการจัดการเรียนรู้ชุดกิจกรรมการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหว โดยวิธีหาค่าดัชนีประสิทธิผล(บุญชม ศรีสะอาด, 2553) โดยใช้สูตร ดังนี้

ผลการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กบกพร่องทางการเห็นระดับปฐมวัย โดยใช้ชุดกิจกรรมการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหว ได้ผลการศึกษาดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมาย

ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กบกพร่องทางการเห็นกลุ่มเป้าหมาย ระดับปฐมวัย ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบผลการพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กบกพร่องทางการเห็นระดับปฐมวัย ก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรม

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมาย

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมาย ระดับปฐมวัย

กลุ่มตัวอย่าง	เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	ช่วงอายุ	อายุเฉลี่ย
ระดับปฐมวัย	หญิง	4	66.67	5-8 ปี	6.72 ปี
	ชาย	2	33.33	5-6 ปี	5.79 ปี
	รวม	6	100	5-8 ปี	6.25 ปี

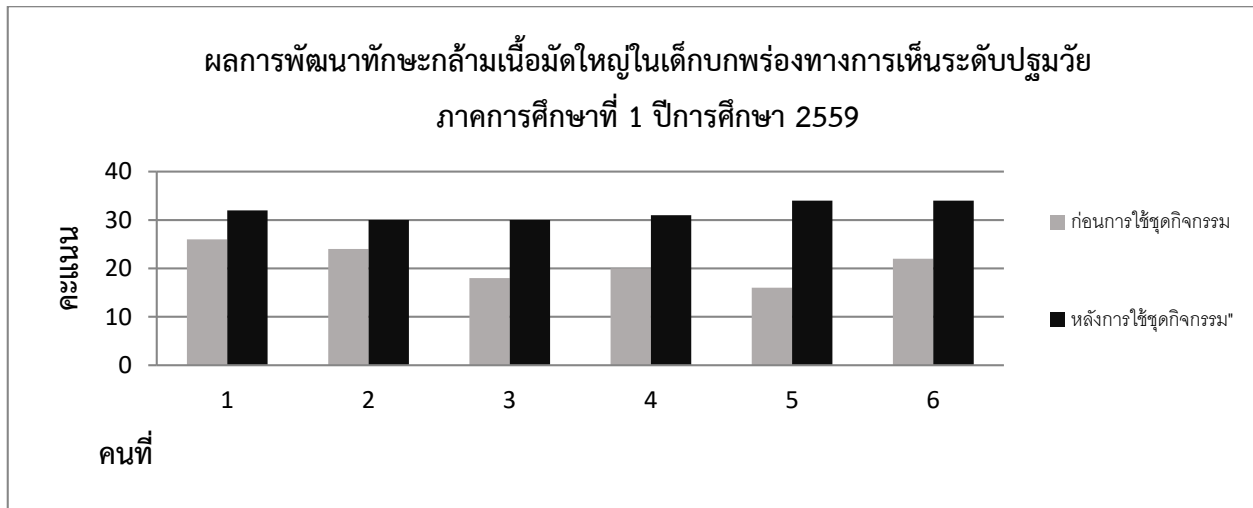
จากตารางที่ 1 สรุปได้ว่ากลุ่มเป้าหมายมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 6.25 ปี

ตอนที่ 2 ผลการพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กบกพร่องทางการเห็น ระดับปฐมวัย

ตารางที่ 2 ผลการพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่โดยใช้แบบประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ สำหรับเด็กบกพร่องทางการเห็น หลังจากใช้ชุดกิจกรรมทั้ง 12 ชุดกิจกรรม

คนที่	คะแนนความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ก่อนการใช้ชุดกิจกรรม (คะแนนเต็ม 36)		คะแนนความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่หลังการใช้ชุดกิจกรรม (คะแนนเต็ม 36)		คะแนนความก้าวหน้า (ผลต่างของคะแนนก่อนและหลัง)	ร้อยละความก้าวหน้า
	Pretest	ระดับคุณภาพ	Posttest	ระดับคุณภาพ		
1	23	พอใช้	30	ดี	7	19.44
2	24	พอใช้	29	ดี	5	13.88
3	18	พอใช้	30	ดี	12	33.33
4	20	พอใช้	31	ดี	11	30.55
5	15	พอใช้	30	ดี	15	41.66
6	22	พอใช้	31	ดี	9	25.00
รวมคะแนน	122		181		รวมเฉลี่ยความก้าวหน้า	27.31

จากตารางที่ 2 แสดงผลการพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กกลุ่มเป้าหมาย มีทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ก่อนการฝึกโดยใช้ชุดกิจกรรมอยู่ในระดับพอใช้ 6 คน หลังการพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่โดยใช้ชุดกิจกรรมอยู่ในระดับดีทุกคน โดยมีค่าร้อยละความก้าวหน้าเฉลี่ย 27.31



แผนภูมิที่ 1 ผลการพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ในเด็กบกพร่องทางการเห็น ระดับปฐมวัย

จากตารางที่ 2 และแผนภูมิที่ 1 ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหวที่ผู้ศึกษาพัฒนาขึ้นสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่สำหรับเด็กบกพร่องทางการเห็นได้ โดยนักเรียนแต่ละคนแสดงความก้าวหน้าจากการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมจากบันทึกกิจกรรมและการประเมินผลหลังการฝึก ดังนี้

1. กิจกรรมบนอุปกรณ์ทรงตัว ในครั้งแรกของการปฏิบัติ นักเรียนแต่ละคนจะมีความกังวลใจเมื่อมีการแกว่งอุปกรณ์ แต่เมื่อนักเรียนได้ทดลองปฏิบัติภายใต้การดูแลของครูผู้ฝึกแล้ว นักเรียนมีความมั่นใจมากขึ้นและปฏิบัติท่าทาง

ในการทรงตัวได้ดีขึ้นตามคำแนะนำของครูผู้ฝึก

2. กิจกรรมหมุนในถัง กิจกรรมนี้นักเรียนทุกคนมีความชอบในการหมุนตัวในถัง ในครั้งแรก นักเรียนยังออกแรงผลักได้ไม่มาก เมื่อปฏิบัติซ้ำ นักเรียนทำได้ดีขึ้นเรื่อยๆ และมีความสุขสนุกสนาน

3. กิจกรรมนั่งขยับบอลลูก กิจกรรมนี้มีนักเรียนบางคนชอบ และนักเรียนบางคนไม่มั่นใจในช่วงแรก เนื่องจากกลัวตกจากบอล แต่เมื่อปฏิบัติมากขึ้น นักเรียนรู้สึกชอบและอยากทำมากขึ้น มีการทรงตัวที่ดี ล้มน้อยลงจนถึงไม่ล้ม

4. กิจกรรมไถรถเลื่อน กิจกรรมนี้นักเรียนมีความสุขและอยากทำ โดยการออกแรงไถ

รถเลื่อนค่อย ๆ มากขึ้น และนักเรียนมีสหสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวเมื่อไถรถเลื่อนไปข้างหน้าได้ดีขึ้น

5. กิจกรรมก้าวยาว ๆ กิจกรรมนี้นักเรียนมีการแสดงปฏิกิริยาการทรงตัวขณะก้าวขา โดยมีการแกว่งของลำตัว ความพยายามในการรักษาสมดุลของร่างกาย

6. กิจกรรมเดินข้ามหมอนกลม กิจกรรมนี้นักเรียนมักจะถามว่าหมอนกลมสูงเท่าไร และในครั้งแรกข้ามหมอนกลมจะเกร็งในการปฏิบัติ แต่เมื่อครูผู้ฝึกให้คำแนะนำและกำกับนักเรียนสามารถก้าวข้ามหมอนกลมและรักษาความสมดุลของร่างกายได้

7. กิจกรรมการเดินบนสะพานทรงตัว กิจกรรมนี้ในครั้งแรก นักเรียนจะเดินด้วยความระมัดระวัง บางคนจะได้แบบถัดเท้าไปข้าง ๆ ไม่เดินแบบสลับเท้า เมื่อปฏิบัติหลายครั้ง จึงเริ่มรักษาสมดุลของร่างกาย มีการทรงตัวที่ดี และเดินแบบสลับเท้าไปข้างหน้าได้

8. กิจกรรมกระโดดแถมโพลีน กิจกรรมนี้ นักเรียนมีความชอบมาก ชอบที่จะกระโดดซ้ำ ๆ แต่ต้องมีที่จับสำหรับกระโดด นักเรียนจึงจะมั่นใจ มีนักเรียนบางคนในครั้งแรกยังกล้า ๆ กลัว ไม่กล้ากระโดดสูง แต่เมื่อทำหลายครั้ง นักเรียนชอบมากขึ้น

9. กิจกรรมกระโดดขาเดียว กิจกรรมนี้นักเรียนแสดงปฏิกิริยาการทรงตัวชัดเจน มีการเปลี่ยนแปลงลำตัว การถ่ายโอนน้ำหนัก การกางแขนขา เพื่อพยุงการทรงตัว

10. กิจกรรมกระโดดบนแผ่นโฟมสี่เหลี่ยม กิจกรรมนี้ครูผู้ฝึกต้องกำกับและให้ความมั่นใจแก่นักเรียนโดยการบอกให้กระโดด ในช่วงแรกนักเรียนค่อนข้างระมัดระวังตัวเมื่อเท้าลงแตะพื้น จึงทำให้ดูงุ่มง่าม และไม่เป็นธรรมชาติ เมื่อนักเรียนเข้าใจและมั่นใจแล้ว นักเรียนรักษาการทรงตัวของร่างกายขณะกระโดดลงเท้าแตะพื้นได้ดีขึ้น

11. กิจกรรมก้าว ขึ้น ลง ต่างระดับ กิจกรรมนี้สังเกตได้ว่า นักเรียนมีความกังวลใจ เมื่อต้องก้าวขึ้นบนเก้าอี้เล็ก และก้าวลงพื้นต่อกัน นักเรียนจะมีความกลัวตก ทำให้ปฏิบัติกิจกรรมได้ช้า แต่เมื่อปฏิบัติหลายครั้ง นักเรียนสามารถกระโดดและประคองร่างกายขึ้นลงทางต่างระดับได้สมดุลขึ้น

12. กิจกรรมวิ่งเก็บผลไม้ใส่ตะกร้า กิจกรรมนี้นักเรียนมีความชอบที่จะได้วิ่ง โดยครูผู้ฝึกต้องกำกับบอกทิศทาง และให้เสียงนำทาง แต่นักเรียนบางคนก็ยังไม่มั่นใจ ถ้ามีเพื่อน ๆ ปฏิบัติด้วย นักเรียนรู้สึกสนุกสนานมากขึ้น

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบผลการพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่โดยใช้แบบประเมินความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ สำหรับเด็กบกพร่องทางการเห็น หลังจากใช้ชุดกิจกรรมทั้ง 12 ชุดกิจกรรม

คนที่	คะแนนความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ก่อนการใช้ชุดกิจกรรม (คะแนนเต็ม 36)		คะแนนความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่หลังการใช้ชุดกิจกรรม (คะแนนเต็ม 36)		คะแนนความก้าวหน้า (ผลต่างของคะแนนก่อนและหลัง)	ร้อยละความก้าวหน้า
	Pretest	ระดับคุณภาพ	Posttest	ระดับคุณภาพ		
1	23	พอใช้	30	ดี	7	19.44
2	24	พอใช้	29	ดี	5	13.88
3	18	พอใช้	30	ดี	12	33.33
4	20	พอใช้	31	ดี	11	30.55
5	15	พอใช้	30	ดี	15	41.66
6	22	พอใช้	31	ดี	9	25.00
รวมคะแนน	122		181		รวมเฉลี่ยความก้าวหน้า	27.31

มีนัยสำคัญทางสถิติ .05

จากตารางที่ 3 ผลการทดสอบทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนระดับปฐมวัย หลังจากสิ้นสุดการฝึกโดยใช้ชุดกิจกรรม 12 กิจกรรม พบว่านักเรียนทุกคนมีพัฒนาการทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ดีขึ้นทุกคน โดยแต่ละคนมีการพัฒนาขึ้นแตกต่างกัน ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

นักเรียนคนที่ 1 เป็นเด็กหญิงอายุ 6 ปี ตาบอดสนิท เข้าเรียนในปีการศึกษา 2557 มีพฤติกรรมกลัวเคลื่อนไหว เมื่อต้องเคลื่อนไหวในสถานที่ใหม่ๆ จะเดินสืบเท้าไปช้า ๆ และผิน

ร่างกายเมื่อเคลื่อนไหวขึ้นลงทางต่างระดับ เมื่อได้รับการฝึกทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่โดยใช้ชุดกิจกรรมการฝึกในแต่ละสัปดาห์ นักเรียนมีความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกาย การรักษาสถิตของร่างกายดีขึ้นและมีความมั่นใจในการเคลื่อนไหวมากขึ้น

นักเรียนคนที่ 2 เป็นเด็กหญิงอายุ 8 ปี เข้าเรียนในปีการศึกษา 2558 มีระดับการมองเห็นสายตาเลือนราง เห็นวัตถุในระยะใกล้ๆ ได้มีการเคลื่อนไหวรุ่มง่าม ขาดทักษะด้านสหสัมพันธ์

ของร่างกาย และบกพร่องในการทรงตัว เมื่อได้รับการฝึกทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ โดยใช้ชุดกิจกรรมการฝึก นักเรียนมีสหสัมพันธ์ของร่างกาย และการทรงตัวดีขึ้น

นักเรียนคนที่ 3 เป็นเด็กชายอายุ 5 ปี เข้าเรียนในปีการศึกษา 2559 มีระดับการมองเห็น สายตาเลือนราง เห็นวัตถุในระยะใกล้ๆ ได้บ้าง มีความบกพร่องในการทรงตัว ชนสิ่งของ หลงทิศทาง ขาดทักษะการกระโดด เมื่อได้รับการฝึกทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ โดยใช้ชุดกิจกรรมการฝึก นักเรียนมีทักษะการทรงตัวดีขึ้น และมีทักษะการกระโดดและการวิ่งดีขึ้น

นักเรียนคนที่ 4 เป็นเด็กชายอายุ 5 ปี เข้าเรียนในปีการศึกษา 2559 มีระดับการมองเห็น สายตาเลือนราง เห็นวัตถุในระยะใกล้ๆ ได้ และเห็นเป็นสีได้บ้างสี ชอบกดตา มีความบกพร่องในการทรงตัว ขาดทักษะการกระโดด การวิ่ง เมื่อได้รับการฝึกทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ โดยใช้ชุดกิจกรรมการฝึก นักเรียนมีทักษะการทรงตัวดีขึ้น และมีทักษะการกระโดดและการวิ่งดีขึ้น

นักเรียนคนที่ 5 เป็นเด็กหญิงอายุ 5 ปี ตาบอดสนิท เข้าเรียนในปีการศึกษา 2559 มีความบกพร่องในการทรงตัว ล้มง่าย ขาดความระมัดระวังในการเคลื่อนไหว ขาดทักษะการกระโดด การวิ่ง เมื่อได้รับการฝึกทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ โดยใช้ชุดกิจกรรมการฝึก นักเรียนมีทักษะการทรงตัวดีขึ้น หลบหลีกสิ่งกีดขวางได้เหมาะสม และมีทักษะการกระโดดและการวิ่งดีขึ้น

นักเรียนคนที่ 6 เป็นเด็กหญิงอายุ 7 ปี เข้าเรียนในปีการศึกษา 2559 มีความบกพร่องในการทรงตัวมีความระมัดระวังในการเคลื่อนไหว ขาดทักษะการกระโดด การวิ่ง หลบหลีกสิ่ง

กีดขวางได้ มีทักษะการป้องกันตนเองเมื่อเคลื่อนไหวในที่ไม่คุ้นเคย เมื่อได้รับการฝึกทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ โดยใช้ชุดกิจกรรมการฝึก นักเรียนมีทักษะการทรงตัวดีขึ้น และมีทักษะการกระโดดและการวิ่งดีขึ้น

นอกจากนี้ พฤติกรรมแสดงออกของเด็ก ต่อประสบการณ์การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันของเด็กมีการพัฒนาการดีขึ้น โดยมีพฤติกรรม การกลัวการเคลื่อนไหวลดลง มีความมั่นใจในการเคลื่อนไหวมากขึ้นมีความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว การเล่นเครื่องเล่นสนาม การเดินทางในสิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน

สรุปผลการศึกษา

ผลการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็ก บกพร่องทางการเห็นระดับปฐมวัยโดยใช้ชุดกิจกรรมการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหว โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือฯ ในภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2559 พบว่ากลุ่มเป้าหมายมีผลการพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ดีขึ้น โดยมีทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ก่อนการฝึก โดยใช้ชุดกิจกรรมอยู่ในระดับพอใช้ 6 คน หลังการพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อใหญ่โดยใช้ชุดกิจกรรมอยู่ในระดับดีทั้ง 6 คน โดยมีค่าร้อยละความก้าวหน้าเฉลี่ย 27.31

ข้อเสนอแนะการนำไปใช้

1. การใช้สื่อ อุปกรณ์ในแต่ละกิจกรรม สามารถจัดหาซื้อได้ ตามท้องตลาดทั่วไป ในแผนกกีฬา แผนกเครื่องเล่นเด็กปฐมวัย และสามารถใช้อุปกรณ์อื่นทดแทนได้ตามความจำเป็น โดยจัดหาตามบริบทของแต่ละสถานศึกษา เช่น สามารถใช้ยางรถบรรทุกเก่าแทนอุปกรณ์

การกระโดดแตรมโพลีน เพียงแต่ให้ปฏิบัติกิจกรรมตามหลักการบูรณาการประสาทความรู้สึกและขั้นตอนในแผนจัดการเรียนรู้

2. การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้ชุดกิจกรรมการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหวเป็นทักษะการปฏิบัติ จึงพึงระวังเรื่องความปลอดภัยจากการใช้อุปกรณ์ทรงตัวประเภทต่าง ๆ ผู้ใช้จึงควรทดลองใช้อุปกรณ์ให้มีความคุ้นเคยก่อนใช้กับเด็ก

ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยต่อไป

ศึกษาการนำชุดกิจกรรมการรับรู้ความรู้สึกและการเคลื่อนไหวไปใช้ฝึกทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ในเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็นในระดับชั้นประถมศึกษาและชั้นที่สูงขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ (2546) . **หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย**. กรุงเทพฯ กรมวิชาการ.

กระทรวงศึกษาธิการ (2553). **นโยบายการปฏิรูปการศึกษาในศตวรรษที่สอง**. กรุงเทพฯ กระทรวงศึกษาธิการ

นงนตร ธรรมบวร. (2544). **การประเมินผลพัฒนาการเด็กปฐมวัย**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บุญชม ศรีสะอาด(2553). **การวิจัยสำหรับครู**. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ สุวีริยาสาส์น.

เมธาพร ยะดอนใจ (2555). **การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่วมกับการใช้ประสาทรับรู้เพื่อส่งเสริมทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กพิการซ้อน อายุ 3-5 ปี**. [วิทยานิพนธ์] กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

สอนคนตาบอดภาคเหนือฯ (2554) . **หลักสูตร**

การศึกษาระดับปฐมวัย 2554. เชียงใหม่ : โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือฯ.

สอนคนตาบอดภาคเหนือฯ (2558). **แผนพัฒนาคุณภาพการศึกษาประจำปีงบประมาณ 2558-2561**. เชียงใหม่ : โรงเรียนสอนคนตาบอดภาคเหนือฯ.

สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์. (2553). **การวัดและประเมินแนวใหม่เด็กปฐมวัย**. กรุงเทพฯ : ดอกหญ้าวิชาการ

สุภาพร ชินชัย.(2555). ความสัมพันธ์ของกรอบอ้างอิงบูรณาการประสาทความรู้สึกกับกรอบอ้างอิงใน สร้อยสุดา วิทยากร (2555). **กรอบอ้างอิงการบูรณาการประสาทความรู้สึก ทฤษฎีและการปฏิบัติการทางคลินิกกิจกรรมบำบัด**. ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์.เชียงใหม่: มหาวิทยาลัย.

Aryes, A.J. (2005). **Sensory Integration and the child :Understanding Hidden Sensory Challenges**: Los Angeles: Western Psychological services.

Bundy C.A ,Lane J.S, Murray A.E. (2002). **Sensory integrationTheory and Practice**. (2nd ed). Philadelphia. Davis Company.DeGangi .A .G (1994.)**Ducumentating sensorimotor progress**. Arizona. Therapy skill builders.

Dunn W. (1999). **Sensory Profile User's manual**.USA.The Psychological Corporation.

DeGangi .A.G.(1998).**Ducumentating sensorimotor progress**.USA .Academic press.

Huebner, R. A. and Dunn, W. (2001). Introduction and Basic Concepts. in R.A.Heubner. (Ed.), **Autism : A Sensorimotor Approach**

to management. (pp.3-40), Gaithersburg:
Aspen Publishers.

Lechelt C.E, Hall L.D (2001). **The Impact
of vision loss on the development of
children from birth to 12 years: A literatures
Review.**The Canadian National Institute for
the Blind.

Roley,SS, Blanche E.I.,Schaaf,R.C.(2001).
**Understanding the nature of sensory
integration with Diverse population.** A
Harcourt Health Sciences Company

Schaaf,R.C.,Roley,SS (2005). **Sensory
Integration: Applying Clinical Reasoning
to Practice with Diverse Populations.** Proed

Strickling C. (1998).**Impact of vision
loss on motor development.** Texas school
for the Blind and visually impaired.

Ruth A.Huebner (2001). **Autism:
sensorimotor approach to Management.**
Gaithersburg. Aspen Publisher.

Warren, D (1994). **Blindness and
Children: An individual differences approach.**
New York: Cambridge University Press

คำแนะนำสำหรับผู้ส่งบทความลงพิมพ์

วารสารกิจกรรมบำบัด เป็นวารสารที่ไ้ระบบใหญ่ทรงคุณวุฒิเป็นผู้ประเมิน จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ผลงานทางวิชาการ และเป็นเวทีเสนอผลงานทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวกับกิจกรรมบำบัดหรือสาคคีทาง การแพทย์ เป็นวารสารราย 4 เดือน กำหนดเผยแพร่ใน เดือน มกราคม-เมษายน, พฤษภาคม-สิงหาคม, กันยายน-ธันวาคม

การเตรียมและส่งต้นฉบับ

1. ประเภทบทความ

นิพนธ์ต้นฉบับ (original article)

เป็นรายงานผลการศึกษา ค้นคว้า วิจัยที่เกี่ยวกับสาขากิจกรรมบำบัด และ/หรือการพัฒนากระบวนการให้บริการ ควรประกอบด้วยลำดับเนื้อเรื่องดังต่อไปนี้ ชื่อเรื่อง ชื่อผู้นิพนธ์ บทคัดย่อทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ คำสำคัญ บทนำ วิธีการศึกษา ผลการศึกษา วิจารณ์ ขอบุติ กิตติกรรมประกาศ และ เอกสารอ้างอิง ความยาวของเรื่องไม่ควรเกิน 15 หนาพิมพ์

บทความปฏิทัศน์ (review article)

เป็นบทความที่ทบทวนหรือรวบรวมความรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งจากวารสารหรือหนังสือต่าง ๆ ทั้งในและต่างประเทศประกอบด้วย บทนำ วิธีการสืบค้นข้อมูล เนื้อหาที่ทบทวน บทวิจารณ์ และเอกสารอ้างอิง อาจมีความเห็นของผู้รวบรวมเพิ่มเติมด้วยก็ได้ ความยาวของเรื่องไม่ควรเกิน 10 หนาพิมพ์

บทความพิเศษ (special article)

เป็นบทความประเภทกึ่งบทปฏิทัศน์กับบทความพื้นวิชาที่ไม่สมบูรณ์พอที่จะบรรจุเข้าเป็นบทความ ชนิดใดชนิดหนึ่งหรือเป็นบทความแสดงข้อคิดเห็น เกี่ยวโยงกับเหตุการณ์ปัจจุบันที่อยู่ในความสนใจของ สังคมเป็นพิเศษ

บทความฟื้นฟู (refresher course)

เป็นบทความที่นำเสนอความรู้ในองค์ความรู้จำเพาะเรื่อง ที่นำมาหรือฟื้นฟูเพิ่มเติมความรู้ใหม่ หรือเป็นการ

รวบรวมสิ่งค้นพบใหม่เป็นเรื่องที่น่านสนใจที่ผู้อ่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในทางกิจกรรมบำบัดได้ หรืออาจเป็นบทความวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ ทาง กิจกรรมบำบัด ประกอบด้วย บทคัดย่อ บทนำ ความรู้ หรือข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องที่นำมาเขียน สรุปและวิจารณ์ เอกสารอ้างอิง

รายงานเบื้องต้น (preliminary report) หรือ รายงานสังเขป (short communication)

เป็นการนำเสนอรายงานผลการวิจัยที่ยังไม่เสร็จสมบูรณ์ ต้องศึกษาต่อเพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติม หรือศึกษาเสร็จแล้ว กำลังเตรียมต้นฉบับสมบูรณ์

รายงานผู้ป่วย (case report)

เป็นการรายงานผู้ป่วยที่เป็นโรคหรือกลุ่มอาการโรคที่น่าสนใจที่ไม่เคยรายงานมาก่อนหรือพบไม่บ่อย และต้องมีหลักฐานชัดเจนอย่างครบถ้วน ประกอบด้วย บทนำพรรณนาผู้ป่วย (case description) วิจารณ์หรือข้อสังเกต และเอกสารอ้างอิง

จดหมายถึงบรรณาธิการ (letter to the editor) หรือ จดหมายโต้ตอบ (correspondence)

เป็นเวทีใช้ติดต่อตอบโต้ระหว่างนักวิชาการผู้อ่านกับเจ้าของบทความที่ตีพิมพ์ในวารสารในกรณีผู้อ่านมีข้อคิดเห็นแตกต่าง ต้องการชี้ให้เห็นความไม่สมบูรณ์หรือข้อผิดพลาดของรายงาน และบางครั้งบรรณาธิการอาจวิพากษ์สนับสนุนหรือโต้แย้ง

2. การเตรียมต้นฉบับ

2.1 ชื่อเรื่อง (title)

ประกอบด้วย

2.1.1 ชื่อเรื่อง ควรสั้น กระชับ และสื่อเป้าหมายหลักของการศึกษา ไม่ใช่คำย่อ ความยาว ไม่ควรเกิน 100 ตัวอักษรพร้อมช่องไฟ ถ้าชื่อยาวมากตัดเป็นชื่อเรื่องรอง (subtitle) ชื่อเรื่องต้องมีภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

2.1.2 ชื่อผู้นิพนธ์ให้มีทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ (ไม่ใช่คำย่อ)

2.1.3 หน่วยงานหรือสถาบันที่ผู้นิพนธ์ ทำงาน

2.1.4 ชื่อและที่อยู่ของผู้นิพนธ์ ที่ใช้ติดต่อเกี่ยวกับต้นฉบับและบทความที่ตีพิมพ์แล้ว

2.1.5 แหล่งทุนสนับสนุนการศึกษา

2.2 บทคัดย่อ (abstract)

เป็นเนื้อความย่อตามลำดับโครงสร้างของบทความ ได้แก่ บทนำ วัตถุประสงค์และวิธีการศึกษาผลการศึกษาและวิจารณ์ไม่เกิน 250 คำหรือ 15 บรรทัดให้ภาษารัดกุมเป็นประโยคสมบูรณ์มีความหมายในตัวเองไม่ต้องหาความหมายต่อ ต้องเป็นประโยคอดีต (เฉพาะภาษาอังกฤษ) ไม่ควรมีคำย่อ ต้องเขียนทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

บทคัดย่อภาษาไทยของบทความภาษาอังกฤษ ให้ใส่ชื่อเรื่อง ชื่อผู้นิพนธ์เป็นภาษาไทยไว้เหนือเนื้อความย่อ

2.3 คำสำคัญ หรือคำหลัก (key words)

ใส่ไว้ท้ายบทคัดย่อ เป็นหัวข้อเรื่องสำหรับทำดัชนีเรื่อง (subject index) ของปีวารสาร (volume) และดัชนีเรื่องสำหรับ Index Medicus โดยใช้ Medical Subject Headings (MeSH) terms ของ U.S National Library of Medicine เป็นแนวทางการให้คำสำคัญหรือคำหลัก

2.4 บทนำ (introduction)

เป็นส่วนของบทความที่อธิบายบอกความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาที่ทำการศึกษาวิจัย การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเป็นส่วนที่อธิบายให้ผู้อ่านรู้ปัญหา ลักษณะ และขนาด เป็นการนำไปสู่ความจำเป็นในการศึกษาวิจัยให้ได้ผลเพื่อแก้ปัญหา หรือตอบคำถามที่ตั้งไว้ หากมีทฤษฎีที่จำเป็นต้องใช้ในการศึกษา อาจวางพื้นฐานไว้ในส่วนนี้ได้และให้รวมวัตถุประสงค์ของการศึกษาเป็นร้อยแก้วในส่วนท้ายของบทนำ

2.5 วิธีการศึกษา (Methods)

อธิบายถึงวิธีการศึกษา โดยกล่าวถึงที่มาของข้อมูล รูปแบบการวิจัย (study design, protocol) วิธีการรวบรวมข้อมูล วิธีการสุ่มตัวอย่าง การใช้เครื่องมือ ตลอดจนวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลหรือสถิติที่ใช้

2.6 ผลการศึกษา (results)

อธิบายสิ่งที่ได้พบจากการศึกษาวิจัย โดยเสนอหลักฐานและข้อมูลอย่างเป็นระเบียบ พร้อมทั้งแปล

ความหมายของผลที่ค้นพบหรือวิเคราะห์และสรุป เปรียบเทียบกับสมมติฐานที่วางไว้

2.7 วิจารณ์ (discussion)

เริ่มด้วยการวิจารณ์ผลการศึกษาดังกับวัตถุประสงค์ สมมติฐานของการวิจัยหรือแตกต่างไปจากผลงานที่มีผู้รายงานไว้ก่อนหรือไม่ อย่างไร เพราะเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น และควรอ้างอิงถึงทฤษฎีประกอบด้วย นอกจากนี้ควรวิจารณ์ผลที่ไม่ตรงตามที่คาดหวังอย่างไม่ปิดบัง อาจแสดงความคิดเห็นเบื้องต้นตามประเด็นหรือข้อมูลที่ตนมีเพื่ออธิบายส่วนที่โดดเด่นแตกต่างเป็นพิเศษได้ แล้วจบบทความด้วยข้อยุติ

2.8 ข้อยุติ (conclusion)

ควรเขียนเกี่ยวกับผลที่ได้ว่าตรงกับวัตถุประสงค์ การวิจัยหรือไม่ ให้ข้อเสนอแนะที่นำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์หรือให้ประเด็นคำถามการวิจัยต่อไป ข้อยุติอาจใส่ไว้ในหัวข้อเดียวกันกับวิจารณ์ก็ได้

2.9 ตาราง ภาพ และแผนภูมิ

ควรแยกพิมพ์ต่างหากไม่ควรสอดแทรกไว้ในเนื้อเรื่อง แต่ในเนื้อเรื่องควรเว้นที่ว่างไว้พอเป็นที่เข้าใจพร้อมกับเขียนแจ้งไว้ในกรอบว่า

ใส่ตารางที่ 1	ใส่ภาพที่ 1
---------------	-------------

2.10 กิตติกรรมประกาศ (acknowledgments)

มีเพียงย่อหน้าเดียว แจ้งให้ทราบว่ามีการช่วยเหลือที่สำคัญจากที่ใดบ้าง เช่น ผู้บริหาร ผู้ช่วยเหลืทางเทคนิคบางอย่าง และผู้สนับสนุนทุนการวิจัยเท่าที่จำเป็น แต่การใส่ชื่อคนช่วยมาก ๆ ทำให้บทความดูคลุมเครือเพราะผู้อ่านจะอนุมานว่างานส่วนใหญ่มีคนช่วยทั้งหมด

2.11 เอกสารอ้างอิง (references)

ดูในหัวข้อการเขียนเอกสารอ้างอิง

3. การเขียนเอกสารอ้างอิง

การอ้างอิงเอกสารให้ใช้หมายเลข 1 สำหรับเอกสารอ้างอิงอันดับแรกและเรียงต่อไปตามลำดับ

การเขียนเอกสารอ้างอิงในวารสารวิชาการมีหลักเกณฑ์ดังนี้

3.1 วารสารวิชาการ

ลำดับที่. ชื่อผู้พิมพ์. ชื่อเรื่อง. ชื่อวารสาร ปีที่พิมพ์;ปีที่:หน้าแรก-หน้าสุดท้าย.

วารสารภาษาไทย ชื่อผู้พิมพ์ให้ชื่อเต็มทั้งชื่อและชื่อสกุล ชื่อวารสารเป็นชื่อเต็ม ปีที่พิมพ์เป็นปีพุทธศักราช วารสารภาษาอังกฤษใช้ชื่อสกุลก่อนตามด้วยอักษรย่อตัวหน้าตัวเดียวของชื่อตัวและชื่อรอง ถ้ามีผู้พิมพ์มากกว่า 6 คน ให้ใส่ชื่อเพียง 6 คนแรก แล้วตามด้วย et al. (วารสารภาษาอังกฤษ) หรือและ คณะ (วารสารภาษาไทย) ชื่อวารสารใช้ชื่อย่อตามแบบ ของ Index Medicus หรือตามแบบที่ใช้ในวารสารนั้นๆ เลขหน้าสุดท้ายใส่เฉพาะเลขท้าย ตามตัวอย่างดังนี้

3.1.1 เอกสารจากวารสารวิชาการ

1. วรรณิกานุญระยอง. การดูแลผู้สูงอายุสมองเสื่อม. วารสารกิจกรรมบำบัด 2539; 1(1): 15-20.

2. Buam B, Hall KM. Relationship between constructional praxis and dressing in the head injuries adult. Am J Occup Ther 1981; 35(1): 438-22.

3.1.2 ไม่มีชื่อผู้พิมพ์

1. Coffee drinking and cancer of the pancreas (editorial). BMJ 1981; 283:628.

3.2 หนังสือ ตำรา หรือรายงาน

3.2.1 หนังสือหรือตำราผู้พิมพ์เขียนทั้งหมด

ลำดับที่. ชื่อผู้พิมพ์. ชื่อหนังสือ. ครั้งที่พิมพ์ เมืองที่พิมพ์: สำนักพิมพ์; ปีที่พิมพ์.

- หนังสือแต่งโดยผู้พิมพ์

1. ชงชัย สันติวงษ์. องค์การและการบริหารฉบับแก้ไขปรับปรุง. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช; 2535.

2. Ringsven MK, Bond D. Gerontology and leadership skills. 2nd ed. Albany (NY): Delmar Publishers; 1996.

- หนังสือมีบรรณาธิการ

1. วิชาญ วิทยาศัย, ประคอง วิทยาศัย, บรรณาธิการ. เวชปฏิบัติในผู้ป่วยติดเชื้อเอดส์. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิเด็ก; ๒๕๓๕.

2. Norman IJ, Redfern SJ, editors. Mental health care for elderly people. New York: Churchill Livingstone; 1996.

3.2.2 บทหนึ่งในหนังสือหรือตำรา

ลำดับที่. ชื่อผู้พิมพ์. ชื่อเรื่องใน. ใน: ชื่อบรรณาธิการ, บรรณาธิการ. ชื่อหนังสือ. ครั้งที่พิมพ์. เมืองที่พิมพ์: สำนักพิมพ์; ปีที่พิมพ์. หน้า (หน้าแรก-หน้าสุดท้าย).

1. เกรียงศักดิ์ ธีระแพทย์ การให้น้ำและเกลือแร่. ใน: มนตรี คูจินดา, วินัย สุวดี, อรุณ วงษ์จิราญ, ประอร ชวลิตราช, พิภพ จิริญโย, บรรณาธิการ. กุมารเวชศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์; 2540. หน้า 424-7.

2. Phillips SJ. Whisnant JP. Hypertension and stroke. In: Laragh JH, Brenner BM, editors. Hypertension: pathophysiology, diagnosis, and management. 2nd ed. New York: Raven Press; 1995. p 465-78.

3.3 รายงานการประชุม สัมมนา

ลำดับที่. ชื่อบรรณาธิการ, บรรณาธิการ. ชื่อเรื่อง. ชื่อการประชุม; วัน เดือน ปีประชุม; สถานที่ จัดประชุม. เมืองที่พิมพ์: สำนักพิมพ์; ปีที่พิมพ์.

1. อนุวัฒน์ ศุภชุตินุกูล, งามจิตต์ จันทราชาติ, บรรณาธิการ. นโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข ครั้งที่ 2 เรื่อง ส่งเสริมสุขภาพ: บทบาทใหม่แห่งยุคของทุกคน; 6-8 พฤษภาคม 2541; ณ โรงแรมไบเบทาวเวอร์. กรุงเทพมหานคร: ดีไซน์; 2541.

2. Kimura J, Shibasaki H, editors. Recent advances in clinical neurophysiology. Proceedings of the 10th International congress of EMG and clinical Neurophysiology; 1995 Oct 15-19; Kyoto, Japan. Amsterdam: Elsevier; 1996.

3.4 วิทยานิพนธ์

ลำดับที่. ชื่อผู้พิมพ์. ชื่อเรื่อง (ประเภทปริญญา). ภาควิชา คณะ. เมือง: มหาวิทยาลัย; ปีที่ได้ปริญญา.

1. ชยชัย ชาติ. ต้นทุนในการรักษาพยาบาลของ โรงพยาบาลรัฐบาล: ศึกษาเฉพาะกรณีตัวอย่าง 4 โรงพยาบาลใน เขตกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาเศรษฐศาสตรมหา บัณฑิต). ภาควิชา เศรษฐศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2530

2. Kaplan SJ. Post-hospital home health care: the elderly's access and utilization (dissertation). St. Louis (MO): Washing- ton Univ.; 1995.

3.5 สิ่งพิมพ์อื่นๆ

3.5.1 บทความในหนังสือพิมพ์

ลำดับที่. ชื่อผู้เขียน. ชื่อเรื่อง. ชื่อหนังสือพิมพ์ วันเดือนปีที่พิมพ์; ส่วนที่ : เลขหน้า (เลขคอลัมน์).

1. เพลิงมรกด. หมอ. หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ วันที่ 30 สิงหาคม 2539; 23. (คอลัมน์ 5).

2. Lee G. Hospitalizations tied to ozone pollution: study estimates 50,000 admissions annually. The Washington Post 1996 Jun 21; Sect. A:3 (col.5).

3.5.2 กฎหมาย

1. พระราชบัญญัติเครื่องสำอาง 2532. ประกาศ กระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 37 พ.ศ. 2532, ราชกิจจานุเบกษาเล่มที่ 106, ตอนที่ 129. (ลงวันที่ ๑๕ สิงหาคม 2532).

2. Preventive Health Amendments of 1993. Pub L No. 103-188, 107 Stat. 2226. (Dec 14, 1993).

3.5.3 พจนานุกรม

1. พจนานุกรมราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. 2525. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์; 2538. หน้า 545.

2. Stedman's medical dictionary. 26th ed. Baltimore: Williams & Wilkins; 1995. Apraxia; p. 199-20.

3.6 วิดีทัศน์

ลำดับที่. ชื่อเรื่อง (วิดีโอทัศน์). เมืองที่ผลิต: แหล่งผลิต; ปีที่ผลิต.

1. HIV+/AIDS: the facts and the future (videocassette). St. Louis (MO) : Mosby-year Book; 1995.

3.7 สื่ออิเล็กทรอนิกส์

1. ลำดับที่. ชื่อผู้พิมพ์. ชื่อเรื่อง. ชื่อวารสาร หรือชนิดของสื่อ [serial online] ปีที่พิมพ์ [วัน เดือน ปี ที่ค้นข้อมูล]; ปีที่(เล่มที่ถ้ามี): [จำนวนหน้าหรือ จำนวนภาพ]. แหล่งข้อมูล: URL address underlined

1. Morse SS. Factors in the emergence of infectious disease. Emerg Infect Dis [serial online] 1995 Jan-Mar[cited 1999 Dec 25]; 1 (1) : [24 Screens]. Available from: URL : <http://www/cdc.gov/ncidoc/EID/eid.htm>

2. Garfinkel PE, Lin E, Goering p. Should amenorrhoea be necessary for the diagnosis of anorexia nervosa? Br J Psych [serial online] 1996 [cited 1999 Aug 17]; 168(4) : 500-6. Available from: URL: <http://biomed.niss.ac.uk>

2. กรณีที่ไม่ปรากฏชื่อผู้พิมพ์ให้เริ่มต้นจากอ้างอิง

1. National Organization for Rare Disease [online]. 1999 Aug 16 [cited 1999 Aug 21]; Available from: URL: <http://rarediseases.org/>

2. Royal College of General Practitioners. The primary health care team. [online]. 1998 [cited 1999 Aug 22]; [10 screen]. Available from: URL: <http://rcgp.org.uk/informat/publicat/rcf0021.htm>

3. Zand J. The natural pharmacy: herbal medicine for depression [online]. [1999?] [cited 2001 Aug 23]; [15 screens]. Available from: URL: <http://www.healthy.net/asp/templates/Article.asp?PageType=Article&Id=920>

3. Web based / online Databases

ลำดับที่. ชื่อผู้พิมพ์. ชื่อเรื่อง. ชื่อวารสาร หรือชนิดของสื่อ [online]. โรงพิมพ์ถ้ามี. แหล่งข้อมูล: ชื่อเรื่องและฐานข้อมูลถ้ามี. [วัน เดือน ปี ที่ค้นข้อมูล].

Kirkpatrick GL. Viral infections of the respiratory tract. In: Family Medicine. 5th ed.[online], 1998. Available from: Stat! Ref. Jackson (WY): Teton Data System; 2001. [cited 2001 Aug 31].

4. CD-ROM

Clinical pharmacology 2000 [CD-ROM]. Version 2.01. [cited 2001 Aug 7]; Gainesville (FL): Gold standard Multime- dia; 2001.

5. Book on CD-ROM

5.1 The Oxford English dictionary [book on CD-ROM]. 2nded. New York (NY): oxford university Press; 1992.

5.2 Paracetamol. Martindale's: the extra pharmacopoeia. In: International Healthcare Series [CD-ROM]. [cited 1998 Sep 3]; Englewood (co): Micromedex; 1998.

6. Journal on CD-ROM

ลำดับที่. ชื่อผู้พิมพ์. ชื่อเรื่อง. ชื่อวารสาร (ชื่อ) [Serial on CD-ROM] ปี; เล่มที่ : หน้า.

6.1 Gershon ES. Antisocial behavior. Arch Gen Psychiatry [Serial on CD-ROM]. 1995; 52: 900-901.

7. Other Software

Format: Title (1 space) medium in square brackets [eg. Computer program, Computer file.] Version. Place of production: Producer; Year.

7.1 Epi Info [computer program]. Version 6. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention; 1994.

4. ตาราง ภาพ และแผนภูมิ

ตาราง ภาพและแผนภูมิ ที่จัดทำและนำเสนอใดครบถ้วน จะกระตุ้นความสนใจผู้อ่านบทความ และทำให้เข้าใจเนื้อหาบทความได้รวดเร็ว ส่วนมากผู้อ่านจะอ่านชื่อเรื่อง บทคัดย่อ พิจารณาตารางและรูปภาพ ก่อนจะตัดสินใจจะอ่านบทความต่อไปหรือไม่

4.1 ตาราง

ตารางเน้นการจัดระเบียบของคำพูด ตัวเลข และเครื่องหมายต่างๆ บรรจุลงในคอลัมน์เพื่อแสดงข้อมูล และความสัมพันธ์ของข้อมูล แนวทางการจัดทำตาราง

มีดังนี้

- แยกแต่ละตารางออกจากเนื้อหาบทความ ตารางละหนึ่งหน้ากระดาษ และไม่ควรเสนอตารางเป็นภาพถ่าย
- หัวคอลัมน์เป็นตัวแทนอธิบายข้อมูลในคอลัมน์ ควรจะสั้นหรือย่อ ๆ และอธิบายรายละเอียดในเชิงอรรถ (Footnote) ใต้ตาราง

- แถว (Rows) เป็นข้อมูลที่สัมพันธ์กับคอลัมน์ หัวแถว (Row headings) ใช้ตัวเข้มจะทำให้เด่นขึ้น

- เชิงอรรถ จะเป็นคำอธิบายรายละเอียดที่บรรจุในตารางได้ไม่หมด ไม่ควรใช้เลขกำกับเพราะอาจสับสนกับเลขของเอกสารอ้างอิง ให้ใช้เครื่องหมายตามลำดับนี้

* ? ? ? #

- เมื่อผู้อ่าน อ่านตารางแล้วควรเข้าใจได้สมบูรณ์ โดยแทบไม่ต้องหาความหมายเพิ่มเติมในบทความ ดังนั้น ชื่อตารางควรสั้นได้ใจความ คอลัมน์เรียงลำดับความสำคัญ (เวลาที่ศึกษา การดำเนินโรค) จากซ้ายไปขวา เรียงลำดับของแถวจากบนลงล่าง

- บทความหนึ่งเรื่องควรมีตารางไม่เกิน 3-5 ตาราง หรือเนื้อหา 1,000 คำต่อ 1 ตารางถ้ามีตาราง มากจะทำให้ไม่ชวนอ่าน จัดหน้ายากลำบาก ใช้เวลามากและสิ้นเปลือง ถ้าผู้พิมพ์มีข้อมูลมากให้เลือกเฉพาะ ข้อมูลที่สำคัญนำเสนอเป็นตารางในบทความ ไม่ควร ระบุนทุกข้อมูลที่ปรากฏในตารางลงในเนื้อหาอีก อาจจะ มีตารางข้อมูลอื่นๆ แยกไว้ถ้าผู้อ่านสนใจจึงจะส่งให้

- ต้องขออนุญาต และแสดงความขอบคุณกรณี นำข้อมูลในตารางมาจากบทความของผู้อื่น

4.2 ภาพและแผนภูมิ

ภาพและแผนภูมิ จะสื่อความหมายได้ชัดเจน เน้นจุดสำคัญ และมีประสิทธิภาพมีแนวทางดังนี้

- ภาพหรือแผนภูมิ ต้องคมชัด เป็นภาพขาว-ดำ ภาพสีไม่ควรใช้เพราะสิ้นเปลือง และภาพสีจะตีพิมพ์ไม่ชัดเจน

- ขนาดโดยทั่วไปใช้ 5 x 7 นิ้ว ไม่ควรใหญ่เกิน 8 x 10 นิ้ว ไม่ตัดขอบไม่ติดกับกระดาษรองไม่เขียน รายละเอียดหลังรูปภาพ ไม่มวนรูปภาพควรทำเครื่องหมายเล็กๆ ไว้ที่ขอบรูปภาพและเขียนคำอธิบายไว้ต่างหาก บรรณาธิการจะเป็นผู้เขียนชื่อเจ้าของเรื่อง ชื่อเรื่องไว้หลังรูปภาพทันที

ที่ได้รับต้นฉบับเพื่อป้องกัน การสับสน ที่ไม่แนะนำให้เจ้าของเรื่องเขียนหลังภาพเพราะอาจจะเขียนหนักมือเกินไป ทำให้รอยเขียนปรากฏ ทางด้านหน้าภาพ และคุณภาพของรูปภาพเสียไป

5. การส่งต้นฉบับ

ต้นฉบับที่ส่งให้บรรณาธิการ ต้องเป็นฉบับจริง พร้อมด้วยต้นฉบับสำเนา 2 ชุด (พร้อมแผ่นซีดีรอม) ไม่ควรฉีกหรือพับต้นฉบับ ควรส่งในซองหนาและใหญ่พอเหมาะกับแผ่นกระดาษต้นฉบับการส่งต้นฉบับควรส่งจดหมายแนบไปด้วยแจ้งรายละเอียดบางประการ อาทิ สถานที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ของผู้นิพนธ์ ที่กองบรรณาธิการจะติดต่อได้ จำนวนสำเนาต้นฉบับที่ส่งไป และอื่นๆ เมื่อผู้เขียนย้ายที่อยู่หรือเดินทางไปจากสถานที่อยู่เดิมเป็นเวลานาน ควรแจ้งให้บรรณาธิการทราบด้วย

6. การปรับแก้ต้นฉบับ

โดยทั่วไปผู้อ่านบททวน (reviewer) จะตรวจสอบความถูกต้องและครบถ้วนด้านวิชาการ แล้วส่งให้ผู้เขียนปรับแก้ สิทธิในการปรับแก้ต้นฉบับเป็นของผู้เขียน แต่กองบรรณาธิการสงวนสิทธิในการตีพิมพ์บทความเฉพาะที่ผ่านความเห็นชอบตามรูปแบบ และสาระของกองบรรณาธิการเท่านั้น ทั้งนี้มีการประสานเพื่อตรวจสอบความถูกต้องด้านวิชาการและอื่นๆ ประมาณสองครั้ง

7. การตรวจทานต้นฉบับก่อนตีพิมพ์ (final proof)

ผู้เขียนต้องตรวจทานพิสูจน์อักษรในลำดับสุดท้าย เพื่อให้ความเห็นชอบในความถูกต้องครบถ้วนของเนื้อหา ก่อนลงตีพิมพ์

ต้นฉบับที่จะส่งให้บรรณาธิการ

พิมพ์หน้าเดียวบนกระดาษขนาด เอ 4 (216x 279 มม.) เว้นระยะห่างจากขอบกระดาษ ด้านบนและ ซ้ายมีอย่างน้อย 40 มม. (1.5 นิ้ว) ด้านล่างและ ขวามือ อย่างน้อย 25 มม. (1 นิ้ว) ใส่เลขที่หน้าตั้งแต่ หน้าปกชื่อเรื่อง เรียงไปตามลำดับที่มุมขวาบนหรือล่าง ของกระดาษ

ต้นฉบับให้พิมพ์ด้วยโปรแกรม ไมโครซอฟท์เวิร์ด ด้วยรูปแบบอักษร Angsana UPC ตัวอักษรขนาด 16 ส่งต้นฉบับจริงและสำเนา 2 ชุด รวม 3 ชุด พร้อมแผ่นดิสก์ต้นฉบับขนาด (เขียนชื่อเพิ่มข้อมูลบนแผ่นดิสก์) ไปที่

ผศ.ดร.เพื่อนใจ รัตตากร
ภาควิชากิจกรรมบำบัด
คณะเทคนิคการแพทย์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่
50200
โทร. 0-5394-9259
โทรสาร 0-5394-6042

เมื่อบรรณาธิการได้รับต้นฉบับไว้ จะแจ้งตอบกลับให้ผู้นิพนธ์ทราบว่า ให้แก้ไขก่อนพิจารณาตีพิมพ์หรือไม่แก้ไขหรือไม่รับพิจารณา ตีพิมพ์บทความที่ไม่ได้รับพิจารณาตีพิมพ์ จะไม่ส่งต้นฉบับคืน

บทความที่ได้รับพิจารณาตีพิมพ์ กองบรรณาธิการ จะส่งวารสารให้ผู้นิพนธ์ 2 เล่ม และสำเนา 10 ชุด

บทความที่ลงพิมพ์ในวารสารกิจกรรมบำบัด ถือเป็นผลงานทางวิชาการหรือการวิจัยและวิเคราะห์ ตลอดจนเป็นความเห็นส่วนตัวของผู้เขียนเอง ไม่ใช่ความเห็นส่วนตัวของกองบรรณาธิการแต่ประการใด ผู้เขียนต้องรับผิดชอบ ต่อบทความของตน

ใบสมัครสมาชิก
“วารสารกิจกรรมบำบัด”

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว.....นามสกุล.....
อาชีพ.....ตำแหน่ง.....
ที่ทำงาน.....
.....
โทรศัพท์.....โทรสาร.....
ขอสมัครเป็นสมาชิกวารสารกิจกรรมบำบัด
ในอัตราค่าสมาชิก 270 บาท/ปี (3 ฉบับติดต่อกัน)
ตั้งแต่ฉบับที่.....ปีที่.....เดือน.....พ.ศ.....
ที่อยู่ให้จัดส่ง

พร้อมนี้ได้ส่งเงิน โดยทาง ธนาณัติ/ตัวแลกเงิน จำนวน 270 บาท

สั่งจ่าย ปณฝ. ศรีจันทร์ 40003

ในนาม.- นายกำจัด ทานา

งานกิจกรรมบำบัด กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู

โรงพยาบาลขอนแก่น

อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000

ลงชื่อ.....

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

