



การใช้เวลาในกิจกรรมการศึกษาของบุคลากรวัยก่อนเกษียณ

คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Time use for Educational Activity in Pre- retirement person of the Associated Medical Sciences Faculty, Chiang Mai University

ณัฐนิชา ทาระวรรณ*

สุจิตรพร เลอศิลป์ *

นภาลัย ชัยมะหา*

สุภาวดี พุฒิน้อย*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้เวลาในกิจกรรมการศึกษาของบุคลากรวัยก่อนเกษียณ คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เก็บข้อมูลในบุคลากรที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไป จำนวนทั้งหมด 27 คน แบบสัมภาษณ์การใช้เวลา วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา แจกแจงเป็นค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่าบุคลากรวัยก่อน ใน 24 ชั่วโมงของวันทำงานใช้เวลาเฉลี่ยในกิจกรรมการศึกษา 3.33 ชั่วโมง และวันหยุดใช้เวลาเฉลี่ยในการทำกิจกรรมการศึกษา 3.67 ชั่วโมง ซึ่งบุคลากรวัยก่อนเกษียณให้ระดับความสำคัญและความพึงพอใจในการทำกิจกรรมการศึกษาเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก

Abstract

The purpose of this study was to investigate the active aging level and time use for educational activities in pre-retirement workers of the Associated Medical Sciences Faculty at Chiang Mai University. The time use diary was used to collect data from 27 participants ranging in age from 55 to over 60 years. Data were analyzed using descriptive statistics: frequency, percentage, mean, and standard deviations. The results showed that within a total of 24 hours, they performed the educational activity on average for 3.33 hours during the workday and 3.67 hours during the weekend. Pre-retirement personnel gave importance and satisfaction to doing educational activities on average at a high level.

คำสำคัญ : การใช้เวลา, กิจกรรมการศึกษา, บุคลากรวัยก่อนเกษียณ

*ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



บทนำ

การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณเป็นปัจจัยสำคัญในการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในอนาคตควรวางแผนชีวิตเพื่อสร้างหลักประกันและความมั่นคง การเตรียมความพร้อมเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องและอาศัยระยะเวลายาวนานทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ การเตรียมความพร้อมให้เร็วที่สุดโดยเริ่มวางแผนเตรียมการตั้งแต่อายุ 30 ปี ในช่วงวัยทำงาน (ทยณัฐ ชวนไชยสิทธิ์, 2555) ช่วงนี้เรียกว่า Prime of Life หรือช่วงดีเลิศแห่งชีวิต คือไม่แก่เกินไปยังคงมีศักยภาพจึงเป็นช่วงวัยที่เหมาะสมอย่างยิ่งในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุการทำงาน การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณจะสามารถช่วยลดปัญหาของผู้เกษียณทำให้สามารถปรับตัวต่อสถานะและบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป มีคุณภาพชีวิตที่ดี เห็นคุณค่าในตนเอง สามารถใช้ชีวิตในวัยสูงอายুর่วมกับครอบครัว ชุมชน สังคมได้อย่างมีความสุข รวมทั้งลดภาระครอบครัวและรัฐที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดพหุพลัง (active ageing) พัฒนาขึ้นมาโดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO, 2002) ที่มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเองได้มีศักยภาพและเป็นผู้ที่ยังสามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคม ตามสภาพร่างกายที่ได้เปลี่ยนแปลงไปตามวัยชรา โดยคาดการณ์ว่าภาวะพหุพลังเป็นหนทางที่จะแก้ไขปัญหาการเพิ่มของจำนวนผู้สูงอายุทั่วโลก ในสังคมโลกเป็นสังคมที่เข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” ประเทศไทยเผชิญสถานการณ์เดียวกันกับสังคมโลกโดยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (ageing society) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 และจากรายงานผู้สูงอายุไทย ปี พ.ศ. 2560 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2561) การคาดการณ์ว่าจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์และแบบสุดยอดต่อไปภายในอนาคตอันใกล้ รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2560) ที่แสดงให้เห็นว่า หนึ่งในสามของจำนวนผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่จะอยู่ตามลำพังเพียงคนเดียวและอยู่ในภาวะพึ่งพิงสูงขึ้น ในฐานะนักกิจกรรมบำบัดที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการเตรียมความพร้อม จึงต้องตระหนักถึงแนวทางและวิธีการรับมือกับภาวะพึ่งพิงที่จะเกิดขึ้นเพื่อที่จะสามารถวางแผนให้ประชากรสูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่าง มีความสุข สามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองตามความต้องการ นอกจากนี้แล้วตัวผู้สูงอายุเองก็มีส่วนสำคัญที่จะเป็นผู้กำหนดคุณภาพชีวิตของตนเอง เพราะฉะนั้น การเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าสู่วัยสูงอายุตั้งแต่ก่อนวัยเกษียณจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก

ในทางกิจกรรมบำบัดการใช้เวลาในชีวิตประจำวันของบุคคลสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพ การทำกิจกรรมของแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไปโดยอาศัยความต้องการหรือความพึงพอใจของตนเองเป็นพื้นฐาน อีกทั้งการใช้เวลาในการทำกิจกรรมของบุคคลเป็นโครงสร้างหรือแบบแผนในการดำเนินชีวิต เวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมในแต่ละวันจะเป็นรูปแบบเฉพาะของบุคคลขึ้นอยู่กับวิถีชีวิต วัฒนธรรม และสังคม ซึ่งเวลาถือเป็นองค์ประกอบสำคัญในการกำหนดพิจารณาการทำกิจกรรมของบุคคล การใช้เวลาในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตต้องมีความสมดุลและเหมาะสมเพื่อนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลนั้น นำไปสู่ภาวะสุขสมบูรณ์ ความสมดุลในการดำเนินชีวิตคือ การทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับบทบาท บริบท และความพึงพอใจภายในของปัจเจกบุคคล (Christiansen , Carolyn & Julie, 2005 อ้างใน เมธิศา พงศ์ศักดิ์ศรี, 2548)



กิจกรรมการศึกษา (education) เป็นประเภทของกิจกรรมที่มนุษย์ได้ลงมือกระทำอย่างหนึ่ง จัดแบ่งอยู่ในประเภทของกิจกรรมการดำเนินชีวิตตาม Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process (American Therapy Practice Therapy Association, 2017) กิจกรรมการศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้ซึ่งถ่ายทอดมาจากบุคคลหรือสื่อต่าง ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์ในเรื่องต่าง ๆ มีผลในเชิงพัฒนาทักษะ ความรู้ ความสามารถของบุคคล ซึ่งเป็นอีกหนึ่งพื้นฐานที่สำคัญที่จะช่วยส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุได้ตามแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยจะช่วยให้ผู้สูงอายุนั้นสามารถเกิดเรียนรู้ที่จะปรับกายและจิตใจ ในการดำรงตนในสังคมอย่างมีความสุข พร้อมเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ภายใต้อุปสรรค และสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อนำไปสู่การช่วยเหลือพึ่งพาตนเองได้เกิดความสุขสมบูรณ์ในชีวิต มีคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยได้มุ่งศึกษาการใช้เวลาในกิจกรรมการศึกษาในวัยก่อนเกษียณหากพิจารณาโดยภาพรวมการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีความพร้อมจึงมีความสำคัญเนื่องจากวัยเกษียณนั้นมักควบคู่กับวัยสูงอายุที่เข้าสู่การเปลี่ยนแปลงสภาพมากมาย โดยทำการศึกษาในบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไปเนื่องจากบุคคลเหล่านี้จะต้องเข้าสู่วัยสูงอายุในอนาคตอันใกล้ จากแนวโน้มผู้สูงอายุที่จะมากขึ้นและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตตามมาได้

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1. การเกษียณอายุ

สำหรับในสังคมไทยคำว่า “เกษียณ” ตามความหมายของพระราชบัญญัติสถาน พ.ศ. 2554 หมายถึง สิ้นไป โดยได้ให้ความหมายคำว่าเกษียณอายุ หมายถึง การครบกำหนดอายุรับราชการ สิ้นกำหนดเวลารับราชการหรือการเกษียณอายุงานเป็นกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่บุคคลได้รับการจ้างงานต้องออกจากงานโดยกำหนดวันที่ 30 กันยายนของทุกปีเป็นวันครบการเกษียณอายุ โดยเป็นความหมายเดียวกันกับพระราชบัญญัติบำนาญข้าราชการที่ได้ให้ความหมายการเกษียณอายุราชการไว้ว่า ข้าราชการที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ ต้องพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณ โดยถือเดือนกันยายนของทุกปีเป็นเดือนสุดท้ายในระบบงบประมาณประจำปี และถือว่าผู้ที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไปมักจะมีความเสื่อมสมรรถภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีความต้านทานโรคต่ำ ความคล่องตัวและความคิดอ่านมีจำกัดมากขึ้น ต้องใช้เวลาคิดนานกว่าวัยอื่น ๆ (ไกรสร ดอนโสธร, 2551) ดังนั้นวัยนี้จึงเหมาะต่อการสิ้นสุดการทำงาน เพื่อปรับวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับปัจจัยทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม

การเกษียณอายุงาน (retirement) เป็นกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคลได้รับการจ้างงานต้องออกจากงานเมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนดไว้ หรือกล่าวได้อีกความหมายหนึ่งว่า การเกษียณอายุ หมายถึง การถอนตัวจากภาวะการหนึ่งไปสู่ภาวะการหนึ่ง จากสิ่งแวดล้อมหนึ่งไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ บุคคลที่เกษียณอายุจะมีรายได้ในรูปแบบของบำนาญโดยไม่ต้องทำงาน เกณฑ์การเกษียณอายุของแต่ละประเทศจะแตกต่างกันออกไปตามสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมแต่จะอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 55-65 ปี ซึ่งบางประเทศจะพิจารณาลักษณะงานเข้ากับการกำหนดอายุในการเกษียณ กล่าวคือ งานที่เป็นระดับบริหารหรือ



งานใช้สมองจะกำหนดอายุเกษียณสูงกว่างานที่ใช้กำลังกายหรือระดับล่างลงมา (วรวรรณ ชัยชื่อ, 2556 อ้างใน เพ็ญประภา เบญจวรรณ, 2558)

กล่าวโดยสรุป การเกษียณเป็นสิ่งที่คนทำงานทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ การเกษียณอายุหรือการยุติบทบาทหน้าที่การทำงานประจำ อันมีมาจากข้อบังคับกฎระเบียบของหน่วยงานที่ตนได้สังกัดอยู่ หรือภาวะสุขภาพของตนเอง หรือความต้องการส่วนบุคคลเพื่อที่จะได้มีเสรีมากขึ้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามความต้องการเพื่อเพิ่มประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้แก่ชีวิต

2. การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณ

แนวคิดการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณถือเป็นการวางแผนอย่างหนึ่งที่มีเป้าหมายอยู่ที่การประสบความสำเร็จและความสุขในชีวิต และนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีมีอิสระ และมีศักดิ์ศรีคงสภาพในการช่วยเหลือตนเอง ครอบครัวและสังคมได้นานที่สุด ก่อนจะเข้าสู่ภาวะพึ่งพิงและภาวะทุพพลภาพ สำหรับช่วงเวลาในการเตรียมความพร้อมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการทั้งในด้านชีวิตส่วนตัว ด้านสังคม อาชีพ และทัศนคติของแต่ละบุคคลว่าจะสามารถปรับตัวและเตรียมพร้อมในช่วงเวลาใด อีกทั้งการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุยังมีหลายตัวแปรที่เกี่ยวข้องหลายตัวแปรประกอบด้วยเพศ ที่ทำให้บุคคลมีความแตกต่างกันในบทบาทหน้าที่ สถานภาพสมรสเป็นตัวแปรหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต โดยเฉพาะในด้านความรู้สึก ความคิด ความเชื่อ รวมถึงวิถีปฏิบัติตนตามพัฒนาการของชีวิต การศึกษาเป็นตัวแปรพื้นฐานที่มีผลต่อพฤติกรรมมนุษย์เพราะการศึกษาทำให้บุคคลมีความรู้และเกิดการเปลี่ยนแปลงตามพฤติกรรมได้ นอกจากนี้ การศึกษายังส่งผลต่อการประกอบอาชีพ ระดับรายได้ สุขภาพ ค่านิยม และทัศนคติต่าง ๆ รายได้เป็นตัวบ่งชี้สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของบุคคล รวมทั้งยังช่วยประเมินความช่วยเหลือสนับสนุนกันระหว่างสมาชิกครอบครัวและสังคม รายได้ในการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐานย่อมทำให้บุคคลมีการทำกิจกรรมต่าง ๆ และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุผ่านตัวแบบ จะทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้บทบาทของตนเองที่ต้องเปลี่ยนแปลงไปภายหลังเกษียณอายุได้ อันจะส่งผลต่อทัศนคติและพฤติกรรมที่ถูกต้อง (ปิยะดา พิศาลบุตร และ พิทักษ์ ศิริวงศ์, 2558)

การเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุประกอบไปด้วย 6 ด้าน (วันชัย แก้วสุมาลี, 2552) ดังต่อไปนี้ 1) ด้านจิตใจ สามารถดำรงชีวิตได้ด้วยสติ ไม่ประมาท สามารถเอาชนะใจตนเองได้ด้วยการยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างสงบ 2) ด้านร่างกาย ทำให้สุขภาพอนามัยสมบูรณ์ แข็งแรง การเจ็บป่วยลดลง 3) ด้านทรัพย์สิน เงินทอง สามารถควบคุมรายรับรายจ่ายได้เป็นระบบ มีมาตรฐานการครองชีพ ภายหลังการเกษียณอายุ 4) ด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ได้พบปะเพื่อนเพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนทั้งเพื่อนวัยเดียวกันและเพื่อน ต่างวัยสามารถทำประโยชน์ต่อสังคมได้ 5) ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ กับคนในครอบครัว ทำให้เกิดความรักใคร่ผูกพัน 6) ด้านที่อยู่อาศัย มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเองทำให้เกิดความอบอุ่นใจ เช่นเดียวกันกับ ทฤษฎี ชวนไชยสิทธิ์ (2555) ที่ได้กล่าวว่า คุณภาพชีวิตจะพิจารณาจากคุณภาพด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ได้แก่ โภชนาการ สุขอนามัย การศึกษา สภาพแวดล้อม ที่อยู่อาศัย การมีงานทำ ศาสนา จริยธรรม กฎหมาย และปัจจัยด้านวิทยา และควรมีการเตรียมความพร้อมเพื่อที่บุคคลจะได้

รักษามาตรฐานการดำเนินชีวิตในช่วงหลังวัยเกษียณให้เทียบเท่าหรือใกล้เคียงกับการดำเนินชีวิตในช่วงก่อนเกษียณอายุ

กระบวนการเกษียณอายุของแต่ละบุคคลต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงเป็นช่วงระยะเวลาทั้งระยะก่อนการเกษียณและระยะหลังเกษียณซึ่งในแต่ละบุคคลอาจใช้เวลาไม่เท่ากัน (ปิยะดา พิศาลบุตร และพิทักษ์ ศิริวงศ์, 2558) ดังนั้นการเตรียมความพร้อมในระยะก่อนการเกษียณ ผู้ที่มีการเตรียมความพร้อมล่วงหน้ามาอย่างดีจะสามารถปรับตัวผ่านระยะที่ก่อให้เกิดความเครียดเข้าสู่ระยะที่ปรับตัวได้อย่างรวดเร็วซึ่งหากไม่มีการเตรียมความพร้อมอาจส่งผลกระทบจากการเกษียณอายุซึ่งอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและการดำรงชีวิตของบุคคลอาจส่งผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมเศรษฐกิจ รวมถึงการยอมรับจากสังคม ดังนั้นการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุจึงมีความสำคัญที่จะทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณค่า

3. กิจกรรมการดำเนินชีวิตและกิจกรรมการศึกษา

3.1 ความหมายของกิจกรรมการดำเนินชีวิต

กิจกรรมการดำเนินชีวิต หมายถึง สิ่งธรรมดาและคุ้นเคยที่มนุษย์เราทำกันอยู่ทุกวัน (American Therapy Practice Therapy Association: AOTA, 2017) กิจกรรมทุกอย่างที่ครอบครองเวลาของมนุษย์และมีความหมายต่อชีวิตมนุษย์ ในทางเดียวกันสมาคมกิจกรรมบำบัดแห่งประเทศไทยแคนาดา ได้ให้ความหมาย “Occupation” ว่าเป็น กิจกรรมหรืองานที่บุคคลใช้เวลาและพลังงานในกิจกรรมการดูแลตนเอง (self-care) การทำงาน (work) และกิจกรรมยามว่าง (leisure) พฤติกรรมในการทำกิจกรรมสามอย่างนี้มีความเกี่ยวข้องและจำเป็นต่อความสมดุลทางพลวัตของการดำเนินชีวิตในทุกช่วงชีวิตตลอดชีวิตและอาจจะถือเป็นแก่นของพฤติกรรมที่บ่งชี้การหน้าที่ของร่างกายและจิตใจว่าเหมาะสมหรือไม่ (เมธิตา พงษ์ศักดิ์ศรี, 2548) และกิจกรรมการดำเนินชีวิต หมายถึง กิจกรรมประจำวันที่บุคคลได้กระทำด้วยตนเอง ทำในครอบครัว และชุมชนเพื่อเป็นการใช้เวลาและนำมาซึ่งความหมายและเป้าหมายในชีวิต และรวมถึงกิจกรรมที่บุคคลจำเป็นต้องทำ ต้องการที่จะทำ และถูกคาดหวังให้ทำ (World Federation Of Occupational Therapists, 2012) นอกจากนี้ Kielhofner (1991 อ้างใน เมธิตา พงษ์ศักดิ์ศรี และวิไลวรรณ มณีจักร สโนว์, 2548) อธิบายว่า occupation คือ กิจกรรมการทำงาน การเล่น หรือกิจกรรมในการดำเนินชีวิตที่มีความหมายตามวัฒนธรรมตามยุคสมัยและมีส่วนสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสังคม กิจกรรมการดำเนินชีวิตเป็นพฤติกรรมของมนุษย์ที่มีจุดมุ่งหมายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน อีกทั้งกิจกรรมการดำเนินชีวิต ยังหมายถึง กิจกรรมที่มีจุดมุ่งหมายหรือสัมพันธ์กับความสามารถทางด้านของร่างกายและการทำงานของจิตใจ Canadian Model of Occupational performance (CMOP) (Law & Laver-Fawcett, 2013) ได้แบ่งกิจกรรมการดำเนินชีวิตออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ การทำงาน (productivity) กิจกรรมยามว่าง (leisure) และการดูแลตนเอง (self-care) และได้มี 4 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งการที่บุคคลจะมีสุขภาพที่ดี สุขสมบูรณ์อาศัยองค์ประกอบย่อยทั้ง 4 ด้าน รวมทั้งอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทางด้านสังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทำงานร่วมกันอย่างสมดุล ความสามารถในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล



3.2 ประเภทของกิจกรรมการดำเนินชีวิต

สมาคมกิจกรรมบำบัดแห่งสหรัฐอเมริกา AOTA (American Occupational Therapy Association, 2017) ได้ตีพิมพ์บทความเรื่อง Occupational Therapy Practice Framework : Domain and Process กำหนดประเภทของกิจกรรมการดำเนินชีวิตไว้ 8 ประเภท ดังนี้

1) กิจกรรมประจำวันพื้นฐาน (basic activities of daily living) หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐาน ประกอบไปด้วย การอาบน้ำ การดูแลสุขอนามัย การแต่งตัว การเคลื่อนย้ายตนเอง การรับประทานอาหาร การดื่มน้ำ การดูแลอุปกรณ์ส่วนตัว การประติดและกิจกรรมทางเพศ

2) กิจกรรมประจำวันขั้นสูง (instrumental activities of daily living) หมายถึง กิจกรรมที่มีความซับซ้อนเพิ่มมากขึ้นต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น อาศัยทักษะเพิ่มมากขึ้น ประกอบไปด้วย การดูแลผู้อื่น การดูแลสัตว์เลี้ยง การดูแลเด็ก การใช้อุปกรณ์สื่อสาร การขับรถและเคลื่อนย้ายตนเองในชุมชน การจัดการการเงิน การดูแลสุขภาพตนเอง การดูแลที่อยู่อาศัย การเตรียมอาหารและการทำความสะอาด การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาและจิตวิญญาณ การจัดการต่อภาวะฉุกเฉิน และการซื้อของ

3) การพักผ่อนและการนอนหลับ (rest and sleep) หมายถึง การพักผ่อนเป็นกิจกรรมบุคคลใช้เวลาในการอยู่อย่างเงียบสงบและทำสิ่งต่าง ๆ น้อยลง และลดการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลง ลดความตื่นตัวของร่างกายและจิตใจของตนเอง ส่วนการนอนหลับนั้นเป็นความสามารถในการเข้านอนและการนอนหลับได้ในช่วงเวลาหนึ่งทั้งนี้รวมถึงบุคคลารเข้าใจและตระหนักถึงความจำเป็นในการนอนหลับด้วย

4) การงาน (work) หมายถึง เป็นการทำกิจกรรมตามบทบาทและทำกิจกรรมตามข้อตกลงในการว่าจ้างเพื่อได้รับค่าตอบแทน เป็นการทำกิจกรรมตามการว่าจ้างที่มีการจ่ายเงินซึ่งมีการกำหนดชื่องานและบทบาทที่ต้องทำ ทั้งนี้รวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้ผลผลิตและได้ผลลัพธ์ที่มีคุณค่าต่อสังคมหรือต่อบุคคล ซึ่งงานนั้นเป็นการทำตามภาระหน้าที่ จำเป็นต้องจัดสรรเวลาเป็นอันดับแรก

5) การศึกษา (education) หมายถึง การทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการศึกษอย่างเป็นระบบ ตามความสนใจและความต้องการของตนเองทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ทั้งนอกระบบและในระบบ การศึกษาและการศึกษาตามอัธยาศัย และยังเป็นอีกหนึ่งพื้นที่สำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

6) การเล่น (play) หมายถึง กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน เป็นกิจกรรมทำภายใต้แรงจูงใจทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ทั้งนี้การเล่นในเด็กมีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นพัฒนาการและการเรียนรู้สัมพันธ์กับทักษะอื่น ๆ ในการทำงานของผู้ใหญ่ จึงถือว่าการเล่นเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการทำงานในวัยต่อไปด้วย

7) กิจกรรมยามว่างหรืองานอดิเรก (leisure) หมายถึง กิจกรรมที่เกิดจากความต้องการของตนเอง ทำกิจกรรมด้วยความสนใจอยากทำ ไม่ใช่ทำตามภาระหน้าที่การงาน ซึ่งบุคคลที่ทำกิจกรรมนี้ทำภายใต้ความต้องการและ มักจะทำนอกเหนือจากเวลาและไม่รบกวนเวลาประจำในกิจกรรมการทำงาน การดูแลตนเองหรือการนอนหลับพักผ่อน



8) การมีส่วนร่วมทางสังคม (social participation) หมายถึง กิจกรรมที่สัมพันธ์กับแบบแผนการดำเนินชีวิตและกฎเกณฑ์ทางสังคม อยู่ภายใต้ความคาดหวังให้กระทำ การมีส่วนร่วมมักจะเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นในสังคม

การทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตเป็นสิ่งที่จำเป็นที่มนุษย์ต้องทำเพื่อความอยู่รอด ซึ่งกิจกรรมจะมีลักษณะที่หลากหลาย การทำกิจกรรมต่าง ๆ ต้องมีความสมดุลไม่มากหรือน้อยเกินไปจึงจะส่งผลดี ซึ่งการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันไปสัมพันธ์กับปัจจัยภายใน เช่น อายุ เพศ รวมทั้งปัจจัยภายนอก เช่น สิ่งแวดล้อม สังคม ยกตัวอย่างวัยผู้สูงอายุจากเดิมที่เคยทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตได้อย่างอิสระ แต่เนื่องด้วยข้อจำกัดต่าง ๆ ทั้งอายุที่เพิ่มมากขึ้น ความสามารถทางด้านร่างกาย และโอกาสในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองลดลง จึงเป็นอีกวัยหนึ่งที่ต้องปรับสมดุลในการทำกิจกรรม

3.3 กิจกรรมการศึกษา

กิจกรรมการศึกษา หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้ได้มาซึ่งความรู้ ประสบการณ์ ได้ผลลัพธ์ในเชิงพัฒนาทักษะ ความรู้ ความสามารถของบุคคล ทั้งนี้ แบ่งออกเป็น 3 ประเภท อ้างอิงตาม Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process (AOTA, 2017)

1) การเรียนอย่างเป็นทางการ (formal education participation) คือ กิจกรรมมีการกำหนดเป็นหลักสูตร วิธีการ ระยะเวลาของการศึกษา มีการวัดผลและประเมิน เป็นเงื่อนไขของการสำเร็จการศึกษาที่แน่นอน ซึ่งอยู่ในรูปแบบของการศึกษาขั้นพื้นฐานและการศึกษาขั้นอุดมศึกษา มีทั้งที่เป็นวิชาการ เช่น คณิตศาสตร์ ภูมิศาสตร์ และที่ไม่ใช่วิชาการ เช่น กีฬา ดนตรี การเรียนทำอาหาร

2) การเรียนรู้จากการสืบค้นข้อมูลที่เป็น (informal personal education need or interests exploration) คือ กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสืบค้นข้อมูลตามหัวข้อที่ตนเองได้รับมอบหมาย หรือมีความสนใจจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ นอกเหนือจากหลักสูตรปกติ เช่น การดูวิดีโอสอนทำขนม ค้นหาสูตรทำอาหาร ดูสารคดีจากยูทูบ (YouTube)

3) การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ (informal personal education participation) คือ การเข้าร่วมกิจกรรมทางการศึกษา และโปรแกรมต่าง ๆ โดยผู้เรียนสามารถเลือกเรียนสิ่งที่ตนเองให้ความสนใจ เช่น เล่นโยคะ ปลูกต้นไม้ ทำอาหารตามวิดีโอ

กิจกรรมการศึกษาคือสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกช่วงวัยมนุษย์สามารถทำตั้งแต่เกิดจนตาย เพราะเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาให้คนมีความรู้ สามารถปรับตัวที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมในสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมรอบตัวในปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปทุกวัน อย่างรวดเร็วและสลับซับซ้อน ในศตวรรษที่ 21 เต็มไปด้วยการทำลายและโอกาสมากมายในการใช้ชีวิตต่างจากยุคก่อน ๆ ที่มองว่าเมื่อแก่แล้วบุคคลก็แค่เกษียณออกไปใช้ชีวิตแบบเฉื่อย ๆ เพราะอายุขัยที่ยืนยาวของผู้คนในประเทศมาพร้อมกับอัตราการเกิดที่ลดลง อันทำให้ผู้สูงอายุจัดเป็นบุคลากรที่ทรงคุณค่า ดังนั้นหากบุคคลใช้เวลาในกิจกรรมการศึกษาได้ตามแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตจะสามารถจะเป็นอีกกิจกรรมการดำเนินชีวิตหนึ่ง ที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลหลังเกษียณมีความสามารถในการปรับตัวเท่าทันการเปลี่ยนแปลงทั้ง ด้านความคิด ความเข้าใจ สร้างเสริมและพัฒนาศักยภาพในวัยสูงอายุ

ในอนาคตได้ และสามารถเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุจะนำไปสู่การปรับกายและจิตใจ ช่วยเหลือพึ่งพาตนเอง สามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดี เกิดความสุขสมบูรณ์ในชีวิตตามวัตถุประสงค์ของวิชาชีพกิจกรรมบำบัด

4. การใช้เวลาในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิต

มนุษย์เราควรใช้เวลาอย่างเหมาะสมในการทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจ สมดุลในชีวิตประจำวัน เวลาเป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้ เวลาจะมีคุณค่าหรือวัดได้เมื่อเราใช้เวลาในการทำกิจกรรม (Myer, 1992) แนวคิดในทางปฏิบัติทางคลินิก ให้ความสำคัญต่อการใช้เวลาอย่างมีเป้าหมายจะคงไว้ซึ่งสุขภาพและการมีสุขภาพที่ดี ตัวอย่างเช่น การจัดทำตารางกิจกรรมในหนึ่งวัน (24 ชั่วโมง) สำหรับผู้ป่วยทางจิต (Slagle, 1992) การให้บริการทางกิจกรรมการบำบัดที่สมบูรณ์แบบควรประกอบด้วย กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางกาย กิจกรรมนันทนาการ เช่น การทำงาน การออกกำลังกาย การเล่น ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดตามโปรแกรมดังกล่าวจะช่วยส่งเสริมการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพ (Shannon, 1997 อ้างใน Farnworth, 2004) การให้คุณค่าของเวลาแต่ละบุคคลจะผ่านกระบวนการขัดเกลาทางสังคม ธรรมชาติของมนุษย์มีทั้งการทำกิจกรรมอย่างหลากหลาย เช่น นอนหลับ การดูแลตนเอง การทำงาน และการเล่น การทำกิจกรรมอย่างสมดุลจะส่งผลต่อภาวะสุขภาพของมนุษย์ เมื่อบทบาทเปลี่ยนแปลงไปจะกระทบต่อการใช้เวลา การที่คนเราเลือกจะใช้เวลาในการทำกิจกรรมอะไรขึ้นอยู่กับการเป้าหมายภายใน คุณค่า และความสนใจลักษณะนิสัยเป็นพฤติกรรมในแต่ละวันที่ได้ เมื่อได้ทำซ้ำ ๆ จะทำให้ทำกิจกรรมนั้นอย่างเป็นกิจวัตร (Farnworth, 2004; Christiansen, 2005) แนวคิดสมดุลในการใช้เวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ถูกนำไปใช้เป็นรูปแบบการบริการทางกิจกรรมบำบัด

ในทุกวันของมนุษย์จะมีการใช้เวลาในการทำกิจกรรมของแต่ละบุคคลแตกต่างกันออกไป พื้นฐานการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับการให้คุณค่ากับสิ่งที่ทำ ความพึงพอใจหรือความต้องการของตนเอง รวมถึง สิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรมที่มีส่วนเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล การใช้เวลาในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตต้องมีความสมดุลและเหมาะสมจึงจะนำไปสู่ภาวะสุขสมบูรณ์ ซึ่งความสมดุลในการดำเนินชีวิตคือ การทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับบทบาท บริบท และความพึงพอใจภายในของปัจเจกบุคคล กล่าวคือ ต้องมีความสมดุลของกิจกรรมการดูแลตนเอง การมีส่วนร่วมทางสังคมและสิ่งแวดล้อม และการพักผ่อนหย่อนใจ (Turner, 2002) การตัดสินใจในการทำกิจกรรมของแต่ละบุคคลเป็นส่วนสำคัญต่อการใช้เวลาของบุคคล เนื่องจากแต่ละกิจกรรมอาศัยเวลาแตกต่างกัน (Harvey, 2000) ในทางกิจกรรมบำบัดให้ความสำคัญต่อการทำกิจกรรมที่สมดุลเพื่อได้ผลลัพธ์เชิงบวกทางสุขภาพและความสุขสมบูรณ์ (Molineux, 2004)

เวลาเป็นตัวกำหนดการทำกิจกรรมของบุคคล เช่น ตื่นเช้าต้องล้างหน้าแปรงฟัน นอกจากนี้เวลาจะช่วยให้มนุษย์ทำกิจกรรมได้หลายรูปแบบ เวลาและกิจกรรมมีความสัมพันธ์กัน รวมถึงความเหมาะสมของกิจกรรมในช่วงเวลาต่าง ๆ โดยคนทั่วไปจะมีการใช้เวลาในการทำกิจกรรมแต่ละวันคือ การบำรุงรักษาตนเอง 10-11 ชั่วโมง การทำงาน 5-7 ชั่วโมง และกิจกรรมยามว่าง 7-8 ชั่วโมง ส่วนการใช้เวลาในการทำกิจกรรมแต่ละวันของผู้สูงอายุคือ การบำรุงรักษาตนเอง 13 ชั่วโมง การทำงาน 1 ชั่วโมง และกิจกรรมยามว่าง 10 ชั่วโมง ซึ่งเวลาจะเป็นสิ่งที่บอกได้ว่าบุคคลนั้นสามารถทำกิจกรรมได้เหมาะสมหรือไม่ในแต่ละช่วงเวลา (Christiansen, 2005) ในสังคมอเมริกาได้ทำการศึกษาการใช้เวลาทำกิจกรรมการดำเนินชีวิต พบว่า มีการใช้



เวลาในการทำ self-care:work:leisure ในสัดส่วน 8:8:8 หรือในสัดส่วน 10:7:7 นอกจากนี้ยังพบว่าใช้เวลาประมาณร้อยละ 60 ในการทำกิจกรรมประจำวันที่เป็นกิจกรรมขั้นพื้นฐานและกิจกรรมการนอนหลับพักผ่อน และการนอนหลับ (เมธิตา พงษ์ศักดิ์ศรี, 2548)

การศึกษาการใช้เวลาของมนุษย์ทำได้โดยใช้ “Time use diary” โดยกลุ่มตัวอย่างจะทำการบันทึกการใช้เวลาในแต่ละวัน โดยจะบันทึกการใช้เวลาตามลำดับและบันทึกระยะเวลาของการทำกิจกรรมที่ทำตลอดหนึ่งวัน (24 ชั่วโมง) กิจกรรมทั้งหมดจะถูกบันทึกจากเวลาเริ่มต้นจนถึงเวลาสิ้นสุดในการทำกิจกรรมและมีการเพิ่มข้อมูลอื่น ๆ เช่น ที่ไหน (where) ใคร (whom with) และกิจกรรมนั้นทำกับใคร (whom with) และเพื่อใคร (for whom) โดยการบันทึกนี้จะทำให้ทราบถึงกลุ่มตัวอย่างว่าทำกิจกรรมในแต่ละวันอย่างไรภายใต้บริบทที่เป็นจริง โดยทั่วไปแล้วกลุ่มตัวอย่างจะทำการบันทึกกิจกรรมในหนึ่งวันของตนเองในรูปแบบของไดอารี่ จุดประสงค์ของการให้กลุ่มตัวอย่างบันทึกระยะเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละประเภท เพื่อให้สามารถนำเอาพฤติกรรมการใช้เวลามาเปรียบเทียบกันโดยเฉพาะกลุ่มประชากรที่หลากหลายแตกต่างกันออกไป Time use diary ได้รับการวิพากษ์เรื่องการทำที่ต้องอาศัยความจำของผู้ให้ข้อมูล การเรียกคืนข้อมูลย้อนหลัง เมื่อต้องการให้ผู้ระลึกถึงการใช้เวลาหนึ่งที่ใช้เวลานานกว่าวัน ถือเป็นเรื่องที่เป็นข้อจำกัดในวัยสูงอายุ ช่วงเวลาที่เรียกคืนข้อมูลไม่ควรเกิน 30 นาที อาจจะมีตัวชี้ เช่น ปฏิทิน และการระลึกถึงกิจวัตรทั่วไปเพื่อเรียกคืนความทรงจำ อาจช่วยเรียกคืนความถูกต้องของข้อมูล การเรียกคืนข้อมูลอาจส่งผลต่อประเภทกิจกรรมที่รายงานผล โดยแบบสำรวจการใช้เวลาทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตต้องทราบถึงกิจกรรมที่ทำในแต่ละช่วงเวลาและมีกิจกรรมใดบ้างที่จัดเป็นกิจกรรมการดำเนินชีวิตแต่ละประเภท (เมธิตา พงษ์ศักดิ์ศรี, 2548) นักกิจกรรมบำบัดให้ความสำคัญการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล เนื่องจากการทำกิจกรรมดำเนินชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อสุขภาพและการอยู่รอดของมนุษย์ ซึ่งแต่ละคนมีความแตกต่างกันในการประกอบกิจกรรมการดำเนินชีวิตที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยภายใน เช่น อายุ เพศ หรือปัจจัยภายนอก เช่น สิ่งแวดล้อม สังคม แต่การประกอบกิจกรรมการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลจะต้องมีความสมดุลกันไม่มากหรือน้อยเกินไปจึงจะส่งผลที่ดีต่อสุขภาพ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประเสริฐ สิทธิจิรพัฒน์ (2565) การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล 2) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ และ 3) เสนอแนวทางสำหรับการเตรียมตัวเกษียณอายุสำหรับอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถาม สถิติพรรณานำมาวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับสถิติอนุมานที่นำมาทดสอบสมมติฐานคือ สถิติค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า 1) การเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุนานอยู่ในระดับมาก ปัจจัยด้านจิตสังคมอยู่ในระดับปานกลาง และทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุอยู่ในระดับมาก เมื่อทดสอบความต่างของปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า เพศที่แตกต่างกันมีผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุไม่แตกต่างกัน ในขณะที่อายุ สถานภาพทางการสมรส รายได้ต่อ

เดือน และความเพียงพอของรายได้ที่แตกต่างกันมีผลต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุต่างกัน

2) ปัจจัยด้านจิตสังคมและปัจจัยด้านทัศนคติต่อการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเตรียมความพร้อมเพื่อการเกษียณอายุ และ 3) แนวทางการเตรียมตัวเกษียณอายุสำหรับอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนได้แก่ 1) ควรสร้างเครือข่ายสังคมออนไลน์สำหรับการติดต่อเพื่อช่วยเหลือกัน 2) ควรมีการวางแผนทางการเงินที่ดี 3) ควรให้ความสำคัญในเรื่องสุขภาพ มหาวิทยาลัยและหน่วยงานต่าง ๆ ควรเข้ามาช่วยเหลือในรูปแบบต่าง ๆ ให้เห็นถึงความสำคัญในการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เช่น การให้ความรู้ในการเตรียมความพร้อม

จิรนนท์ ตั้งประดิษฐ์ (2562) ได้ทำการศึกษาการใช้เวลาในการประกอบกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐานในผู้สูงอายุติดสังคม ศูนย์กิจกรรมและบริการผู้สูงอายุ เทศกาลตำบลหนองป่าครั่ง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อศึกษาระดับพัฒนาการ การใช้เวลา ความสำคัญและความพึงพอใจในการประกอบกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน ในกลุ่มตัวอย่าง 70 คน จากการศึกษาพบว่า ระดับพัฒนาการของผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูง (0.84) การใช้เวลาในการประกอบกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐานโดยเฉลี่ย 4.21 ชั่วโมง มีการทำหมวดพื้นฐานอยู่ 5 ชนิด คือ การอาบน้ำ การแต่งกาย การจัดการการขับถ่ายและปัสสาวะ การนำอาหารเข้าปากและการกินอาหาร การดูแลสุขอนามัย โดยเวลาที่ใช้ในการประกอบกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน 1 วันแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่มีระดับพัฒนาการสูง ปานกลาง และต่ำมีการใช้เวลาเฉลี่ยใกล้เคียงกันคือ 4.02 ชั่วโมง 4.74 ชั่วโมง และ 4 ชั่วโมง ตามลำดับ โดยผู้สูงอายุที่มีระดับพัฒนาการปานกลาง มีการใช้เวลาในการประกอบกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐานมากที่สุด (8 ชั่วโมง) ผู้สูงอายุที่มีระดับพัฒนาการสูง ปานกลาง และต่ำ มีการให้ความสำคัญและความพึงพอใจต่อการประกอบกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐานในระดับมาก และปานกลาง ไม่มีผู้ใดให้ความสำคัญและความพึงพอใจต่อการประกอบกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐานในระดับน้อย

ฐาปนีย์ คำต๊ิบ (2562) ได้ทำการศึกษาการใช้เวลาในการประกอบกิจกรรมการศึกษาในผู้สูงอายุติดสังคม ศูนย์กิจกรรมและบริการผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 70 คน สรุปผลการศึกษาได้ดังนี้ พบว่ามีผู้สูงอายุมีดัชนีพัฒนาการอยู่ในระดับสูง และมีผู้สูงอายุจำนวน 30 คน จากทั้งหมด 70 คน ที่มีการใช้เวลาในกิจกรรมศึกษา หรือคิดเป็นร้อยละ 42.86 โดยมีการใช้เวลาในกิจกรรมการศึกษาเฉลี่ย 1.5 ชั่วโมง พบว่าเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพัฒนาการในระดับสูง และระดับปานกลาง ในกลุ่มพัฒนาการระดับสูงมีการใช้เวลาทำกิจกรรมการศึกษาเฉลี่ย 1.5 ชั่วโมง กลุ่มระดับพัฒนาการปานกลาง 1.38 ชั่วโมง จากทั้งหมด 24 ชั่วโมง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มากกว่าร้อยละ 70 ให้ความสำคัญและความพึงพอใจต่อการทำกิจกรรมการศึกษาในระดับมาก ผู้สูงอายุมีการทำกิจกรรมการศึกษาในประเภทการเรียนรู้อย่างไม่เป็นทางการ (Informal personal education participation) ประเภทเดียว ซึ่งกิจกรรมการศึกษาที่พบมี 6 ชนิด ได้แก่ การอ่านหนังสือ การดูสารคดี การหาความรู้จากการดูโทรทัศน์ การศึกษาข้อมูลความรู้จากอินเทอร์เน็ต การเข้าร่วมฟังอบรมเกี่ยวกับความรู้ในเรื่องต่าง ๆ และเรียนรู้ตำราเรียนจากการช่วยสอนการบ้านลูกหลาน



ระเบียบวิธีวิจัย

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาการใช้เวลาในการทำกิจกรรมการศึกษาของวัยก่อนเกษียณ

นิยามศัพท์

1. บุคคลวัยก่อนเกษียณ หมายถึง บุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไป หรือบุคลากรที่ต่ออายุราชการโดยทำงานที่คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. การใช้เวลา หมายถึง การใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมของบุคลากรใน 1 วัน ซึ่งจะครอบคลุมไปถึงประเด็นต่าง ๆ ดังนี้
 - 1) จำนวนชั่วโมง หมายถึง จำนวนชั่วโมงที่บุคลากรวัยก่อนเกษียณดำเนินการทำกิจกรรมการศึกษา 1 วัน (24 ชั่วโมง)
 - 2) ความสำคัญของกิจกรรม หมายถึง ความคิดเห็นของบุคลากรวัยก่อนเกษียณต่อความสำคัญของกิจกรรม
 - 3) ความพึงพอใจต่อการทำกิจกรรมการศึกษา หมายถึง ความคิดเห็น และความรู้สึกของบุคลากรวัยก่อนเกษียณต่อระดับความสามารถในการประกอบกิจกรรมการศึกษา
 - 4) ชนิดของกิจกรรม หมายถึง ประเภทของกิจกรรมการศึกษา ได้แก่ การเรียนอย่างเป็นทางการ การเรียนรู้จากการสืบค้นข้อมูลที่จำเป็น และการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้
3. กิจกรรมการศึกษา หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้ได้มาซึ่งความรู้ ประสบการณ์ในด้านต่าง ๆ มีผลกระทบในเชิงพัฒนาทักษะ ความรู้ ความสามารถของบุคคล แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่
 - 1) การเรียนอย่างเป็นทางการ (formal education participation) คือ มีการกำหนดหลักสูตร วิธีการระยะเวลาของการศึกษา วัดผลและประเมินเป็นเงื่อนไขของการสำเร็จการศึกษาที่แน่นอน ซึ่งอยู่ในรูปแบบของการศึกษาขั้นพื้นฐานและการศึกษาขั้นอุดมศึกษา มีทั้งที่เป็นวิชาการ เช่น คณิตศาสตร์ ภูมิศาสตร์ และที่ไม่ใช่วิชาการ เช่น กีฬา ดนตรี การเรียนทำอาหาร
 - 2) การเรียนรู้จากการสืบค้นข้อมูลที่จำเป็น (informal personal education need or interests exploration) คือ การสืบค้นข้อมูลตามหัวข้อที่ตนเองได้รับมอบหมาย หรือมีความสนใจจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ นอกเหนือจากหลักสูตรปกติ เช่น การดูวิดีโอสอนทำขนม ค้นหาสูตรทำอาหาร ดูสารคดีจากยูทูบ
 - 3) การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ (informal personal education participation) คือ การเข้าร่วมกิจกรรมทางการศึกษา และโปรแกรมต่าง ๆ โดยผู้เรียนสามารถเลือกเรียนสิ่งที่ตนเองให้ความสนใจ เช่น เล่นโยคะ ปลูกต้นไม้ ทำอาหารตามวิดีโอ



รูปแบบการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (descriptive research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้เวลาในการทำกิจกรรมการศึกษาในวัยก่อนเกษียณ ของบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีอายุ 55 ปี ขึ้นไปหรือบุคลากรที่ต่ออายุราชการโดยทำงานที่คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ทำการศึกษาบุคลากรวัยก่อนเกษียณ ซึ่งก็คือบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไปหรือบุคลากรที่ต่ออายุราชการโดยทำงานที่คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และทำการศึกษาที่คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ประชากร

ประชากร คือ บุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไปหรือบุคลากรที่ต่ออายุราชการโดยทำงานที่คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมีจำนวน 30 คน (สำรวจ ณ วันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2563)

โดยมีเกณฑ์คัดเข้าและคัดออกดังนี้

เกณฑ์คัดเข้า คือ ยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย ด้วยวิธีการลงนามยินยอมในหนังสือแสดงความยินยอมในโครงการวิจัย

เกณฑ์คัดออก คือ ทำแบบประเมิน โดยให้ข้อมูลไม่ครบหรือไม่สมบูรณ์ โดยผ่านเกณฑ์การคัดเข้า และคัดออกเป็นจำนวนทั้งสิ้น 27 คน

สถานที่ศึกษา

คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ประกอบไปด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ศาสนา สังกัด รายได้ต่อเดือน ลักษณะครอบครัว โรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์การใช้เวลา ของเกวลี พิษฐพันธุ์ (2562) โดยจะสอบถามการใช้เวลาย้อนไป 1 วันที่ผ่านมา แบบสอบถามการใช้เวลา เป็นตารางประกอบด้วย

- 1) บันทึกช่วงเวลา 24 ชั่วโมง
- 2) บันทึกกิจกรรมที่ทำ
- 3) บันทึกประเภทของกิจกรรม โดยกำหนดให้

หมายเลข 1 หมายถึง Activities of daily living (ADLs) – กิจกรรมการดำเนินชีวิตขั้นพื้นฐาน

หมายเลข 2 หมายถึง Instrumental activities of daily living (IADLs) – กิจกรรมการดำเนินชีวิตขั้นสูง

หมายเลข 3 หมายถึง Rest and sleep – การนอนหลับและพักผ่อน



หมายเลข 4 หมายถึง Education – การศึกษา

หมายเลข 5 หมายถึง Work – กิจกรรมการทำงาน

หมายเลข 6 หมายถึง Leisure – กิจกรรมยามว่าง

หมายเลข 7 หมายถึง Social participation – กิจกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคม

4) บันทึกความสำคัญในการทำกิจกรรม โดยกำหนดให้

มาก = 3 คะแนน

ปานกลาง = 2 คะแนน

น้อย = 1 คะแนน

5) บันทึกความพึงพอใจในการทำกิจกรรม โดยกำหนดให้

มาก = 3 คะแนน

ปานกลาง = 2 คะแนน

น้อย = 1 คะแนน

วิธีการแปลผลคะแนนเฉลี่ยของความสำคัญและความพึงพอใจในกิจกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคม

มาก คือ 2.35 – 3.00 คะแนน

ปานกลาง คือ 1.68 – 2.34 คะแนน

น้อย คือ 1.00 – 1.67 คะแนน

ประเด็นที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

1. กรุณาเล่าให้ฟังหรือทำการจดบันทึกเกี่ยวกับกิจกรรมในแต่ละวันของท่านว่าได้ทำกิจกรรมอะไรบ้างตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าจนถึงเวลาเข้านอน (ถามวันที่ผ่านมาย้อนไป 1 วัน โดยจุดเริ่มต้นของการนับเวลาจะเริ่มตั้งแต่ตื่นนอน)
2. กิจกรรมที่ท่านเลือกทำ ท่านคิดว่ามีความสำคัญต่อท่าน มาก ปานกลาง หรือ น้อย (ถามในกิจกรรมย่อยแต่ละอัน)
3. กิจกรรมที่ท่านเลือกทำ ท่านคิดว่าท่านมีความพึงพอใจ มาก ปานกลาง หรือ น้อย (ถามในกิจกรรมย่อยแต่ละอัน)

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเป็นขั้นตอน ดังนี้

- 1) ทบทวนวรรณกรรม ศึกษาและค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2) เสนอหัวข้อชื่อเรื่องและโครงร่างภาคินพนธ์ต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและกรรมการภาคินพนธ์
- 3) จัดทำและเสนอโครงร่างภาคินพนธ์ต่อคณะกรรมการภาคินพนธ์
- 4) ติดต่อห้องธุรการคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อขอข้อมูลและสำรวจกลุ่มประชากรที่ต้องการจะทำการศึกษาและข้อมูลเบื้องต้น
- 5) ยื่นโครงร่างภาคินพนธ์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อขอรับพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



- 6) ติดต่อประสานงานกับหน่วยงานที่รับผิดชอบเพื่อขออนุญาตเข้าไปเก็บข้อมูล
- 7) ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 8) ตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ครบถ้วนของข้อมูล
- 9) นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย สรุปผล และเขียนรายงานการวิจัย
- 10) นำเสนองานวิจัยต่อคณะกรรมการภาคนิพนธ์

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) ผู้วิจัยแนะนำตัวและทำการบอกวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยในครั้งนี้
- 2) ให้บุคลากรทำการลงนามยินยอมเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมวิจัย
- 3) เก็บรวบรวมข้อมูล โดยมี 2 วิธี ซึ่งบุคลากรสามารถเลือกทำได้ตามสะดวก ได้แก่
 - 3.1) วิธีการสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ตามแบบสอบถามและจดบันทึกข้อมูล
 - 3.2) อาสาสมัครทำการบันทึกด้วยตนเอง

ช่วงเวลาเก็บข้อมูล

เดือนกันยายน – ตุลาคม พ.ศ. 2563

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลการใช้เวลาในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิต โดยทำการวิเคราะห์ห้อยู่ 3 หัวข้อ ดังนี้

- 1) วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วยเพศ อายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา ศาสนา สังกัดรายได้ต่อเดือน ลักษณะครอบครัว โรคประจำตัว
- 2) วิเคราะห์ข้อมูลการใช้เวลาในการทำกิจกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคม
 - 2.1) วิเคราะห์ข้อมูลในส่วนของในเวลา 24 ชั่วโมงนั้นใช้เวลาในการทำกิจกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคมเท่าใด โดยระบุชนิดกิจกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคมจำแนกตาม 3 ประเภท คือ กิจกรรมกับชุมชน กิจกรรมกับครอบครัว และกิจกรรมกับเพื่อน
 - 2.2) หาค่าเฉลี่ยการใช้เวลาในการทำกิจกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคมของประชากร
 - 2.3) หาค่าเฉลี่ยของคะแนนความสำคัญในการทำกิจกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคมของประชากร
 - 2.4) หาค่าเฉลี่ยของคะแนนความพึงพอใจในการทำกิจกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคมของประชากร

ผลการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาศึกษาการใช้เวลาในการทำกิจกรรมการศึกษาในบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไป จำนวน 27 คน ซึ่งผ่านเกณฑ์คัดเข้า คือ ยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย ด้วยวิธีการลงนามยินยอมในหนังสือแสดงความยินยอมในโครงการวิจัย และคัดออกโดยมีเกณฑ์คัดออก คือ ทำแบบประเมินโดยมีการให้ข้อมูลไม่ครบหรือไม่สมบูรณ์ แบบสัมภาษณ์การใช้เวลาในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

การศึกษาในครั้งนี้ศึกษาในกลุ่มประชากรที่เป็นบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นบุคลากรที่อยู่ในช่วงวัยก่อนเกษียณที่มีอายุ 55

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล

ข้อมูลทั่วไป	จำนวนคน (n=27)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	15	55.56
หญิง	12	44.44
2. อายุ (ปี) Mean 59.96		
55 – 60 ปี	24	88.89
60 ปีขึ้นไป	3	11.11
3. สถานภาพสมรส		
โสด	5	18.52
สมรส	21	77.78
หย่า/แยกกันอยู่	1	3.70
4. ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษา	3	11.11
ปริญญาตรี	8	29.63
ปริญญาโท	7	25.93
ปริญญาเอก	9	33.33
5. ศาสนา		
พุทธ	26	96.30
คริสต์	1	3.70
6. การประกอบอาชีพ (สังกัด)		
ภาควิชารังสีเทคนิค	3	11.11
ภาควิชากิจกรรมบำบัด	8	29.63
ภาควิชากายภาพบำบัด	2	7.41
ภาควิชาเทคนิคการแพทย์	5	18.52
สำนักงานเลขานุการ	9	33.33
8. ลักษณะครอบครัว		
เดี่ยว	23	85.19
ขยาย	4	14.81
9. โรคประจำตัว		
ไม่มี	10	37.04
มี*	17	62.96

*ได้แก่ โรคข้อเสื่อม โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ฯลฯ



จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า บุคลากรวัยก่อนเกษียณส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีช่วงอายุระหว่าง 55-60 ปี โดยอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 59 ปี สถานภาพสมรส จบการศึกษาปริญญาเอก นับถือศาสนาพุทธ อยู่ในสังกัดสำนักงานเลขานุการ มีรายได้มากกว่า 30,000 บาทต่อเดือน เป็นลักษณะครอบครัวเดี่ยว และมีโรคประจำตัว

ส่วนที่ 2 การใช้เวลา

งานวิจัยครั้งนี้ศึกษาในบุคลากรวัยก่อนเกษียณ จำนวน 27 คน ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลโดยใช้แบบบันทึกการใช้เวลาประจำวันในการเก็บข้อมูลทั้งวันทำงานและวันหยุด โดยได้นำข้อมูลด้านการใช้เวลาในกิจกรรมการดำเนินชีวิตทั้ง 7 ประเภท การใช้เวลาในการทำกิจกรรมการศึกษาในชีวิตประจำวัน รายละเอียดของกิจกรรมการศึกษาที่บุคลากรวัยก่อนเกษียณได้ทำ รวมไปถึงการให้ความสำคัญและความพึงพอใจต่อการทำกิจกรรมการศึกษา ดังแสดงในตารางที่ 2 ถึงตารางที่ 7 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และร้อยละในการใช้เวลาตามประเภทกิจกรรมการดำเนินชีวิตในวันทำงานและวันหยุด

ประเภทกิจกรรม	วันทำงาน (ชั่วโมง)		วันหยุด (ชั่วโมง)	
	$\bar{X} \pm SD$	ร้อยละ	$\bar{X} \pm SD$	ร้อยละ
กิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน	3.37 ± 1.33	14.05	3.67 ± 1.49	15.29
กิจกรรมการดำเนินชีวิตขั้นสูง	1.67 ± 1.56	6.94	3.11 ± 3.04	12.96
การพักผ่อนและการนอนหลับ	8.00 ± 1.77	33.33	9.15 ± 2.26	38.12
กิจกรรมการศึกษา	0.74 ± 2.22	3.09	1.15 ± 1.91	4.78
กิจกรรมการทำงาน	7.67 ± 2.18	31.94	1.74 ± 3.08	7.25
กิจกรรมยามว่าง	2.11 ± 1.33	8.80	3.78 ± 3.11	15.74
กิจกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคม	0.44 ± 1.05	1.85	1.41 ± 1.94	5.86

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า บุคลากรวัยก่อนเกษียณมีการใช้เวลาในกิจกรรมการพักผ่อนนอนหลับมากที่สุด รองลงมา คือ กิจกรรมการทำงาน ซึ่งกิจกรรมที่บุคคลวัยก่อนเกษียณมีการใช้เวลาในการทำน้อยที่สุด คือ กิจกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคม ส่วนในช่วงวันหยุดบุคคลวัยก่อนเกษียณใช้เวลาในการทำกิจกรรมการพักผ่อนนอนหลับมากที่สุดเช่นเดียวกับวันทำงาน รองลงมา คือ กิจกรรมยามว่าง และใช้เวลาในการทำกิจกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคมน้อยที่สุด

ตารางที่ 3 จำนวน และร้อยละของจำนวนบุคลากรวัยก่อนเกษียณที่ทำกิจกรรมการศึกษา (n=27)

การทำกิจกรรมการศึกษา	จำนวนคน (ร้อยละ)
ทำกิจกรรมการศึกษา	10 (37.04)
ไม่ทำกิจกรรมการศึกษา	17 (62.96)

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าบุคลากรวัยก่อนเกษียณส่วนใหญ่ไม่ทำกิจกรรมการศึกษา ร้อยละ 62.96 และมีบุคลากรที่ทำกิจกรรมการศึกษาเพียง 10 คน คิดเป็นร้อยละ 37.04

ผลการศึกษาต่อไปนี้เป็น การแสดงข้อมูลเฉพาะบุคลากรวัยก่อนเกษียณที่มีการใช้เวลาในกิจกรรมการศึกษา โดยแบ่งออกเป็นทำกิจกรรมการศึกษาในวันทำงานจำนวน 6 คน และในวันหยุด จำนวน 9 คน ตามลำดับ เนื่องจากบุคลากรวัยก่อนเกษียณยังคงอยู่ในช่วงของการทำงานรูปแบบการใช้เวลาในวันทำงาน และวันหยุดจึงมีความแตกต่างกัน

ตารางที่ 4 ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการใช้เวลาในการทำกิจกรรมการศึกษาในวันทำงานและวันหยุด

ประเภทกิจกรรม	วันทำงาน (ชั่วโมง)				วันหยุด (ชั่วโมง)			
	จำนวนคน	สูงสุด (Max)	ต่ำสุด (Min)	$\bar{X} \pm SD$	จำนวนคน	สูงสุด (Max)	ต่ำสุด (Min)	$\bar{X} \pm SD$
กิจกรรมการศึกษา	6	11	1	3.33 ± 3.93	9	6	1	3.67 ± 1.37

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า บุคลากรวัยก่อนเกษียณมีการใช้เวลาในกิจกรรมการศึกษาในวันทำงานเฉลี่ย 3.33 ชั่วโมง โดยมีการใช้เวลาสูงสุด 11 ชั่วโมง และมีการใช้เวลาต่ำสุด 1 ชั่วโมง ในวันหยุดมีการใช้เวลาในกิจกรรมการศึกษาเฉลี่ย 3.67 ชั่วโมง โดยมีการใช้เวลาสูงสุด 6 ชั่วโมง และมีการใช้เวลาต่ำสุด 1 ชั่วโมง



ตารางที่ 5 จำนวน และร้อยละรายละเอียดของกิจกรรมตามแต่ละประเภทของกิจกรรมการศึกษาในวันทำงานและวันหยุด

ประเภทของกิจกรรมการศึกษา	รายละเอียดของกิจกรรม	วันทำงาน จำนวน(ร้อยละ)	วันหยุด จำนวน(ร้อยละ)
1. การเรียนอย่างเป็นทางการ	- ทบทวนบทเรียนปริญญาเอก	1 (16.67)	1 (11.11)
2. การเรียนรู้จากการสืบค้นข้อมูลที่จำเป็น	- อ่านหนังสือ	2 (33.33)	2 (22.22)
	- ศึกษาหาความรู้จากอินเทอร์เน็ต	1 (16.67)	2 (22.22)
	- ศึกษาเทคโนโลยีจากการดูยูทูบ	1 (16.67)	0
	- ศึกษาการสอนทำอาหารจากยูทูบ	1 (16.67)	0
	- ศึกษาสารคดีจากการดูโทรทัศน์	0	2 (22.22)
	- ศึกษาเอกสารการสอนจากตำรา	0	1 (11.11)
3. การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้	- ศึกษาธรรมะ/ฟังเทศน์	0	1 (11.11)

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่าบุคลากรวัยก่อนเกษียณ มีการทำกิจกรรมการศึกษาในวันทำงาน 6 คน และวันหยุด 9 คน ในประเภทของการเรียนรู้จากการสืบค้นข้อมูลที่จำเป็นมากที่สุด ซึ่งรายละเอียดของกิจกรรมการศึกษาที่พบมี 6 ชนิด คือ อ่านหนังสือ ศึกษาหาความรู้จากอินเทอร์เน็ต ศึกษาเทคโนโลยีจากการดูยูทูบ ศึกษาการสอนทำอาหารจากยูทูบ ศึกษาสารคดีจากการดูโทรทัศน์ และศึกษาเอกสารการสอนจากตำรา รองลงมา คือ การเรียนอย่างเป็นทางการ และการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ในจำนวนที่เท่ากัน

ตารางที่ 6 ระดับความสำคัญ ระดับความพึงพอใจ จำนวน และร้อยละของการทำกิจกรรมการศึกษา
ในวันทำงานจำแนกตามระดับพัฒนาผล

ระดับ พัฒน ผล	ระดับความสำคัญวันทำงาน			ระดับความพึงพอใจวันทำงาน		
	มาก	ปานกลาง	$\bar{X} \pm SD$	มาก	ปานกลาง	$\bar{X} \pm SD$
	จำนวนคน (ร้อยละ)	จำนวนคน (ร้อยละ)		จำนวนคน (ร้อยละ)	จำนวนคน (ร้อยละ)	
สูง (n=5)	5 (83.33)	0	3.00 ± 0.00	4 (66.67)	1 (16.67)	2.80 ± 0.45
ปานกลาง (n=1)	1 (16.67)	0	3.00 ± 0.00	1 (16.67)	0	3.00 ± 0.00
รวม (n=6)	6 (100.00)	0	3.00 ± 0.00	5 (83.34)	1 (16.67)	2.83 ± 0.41

จากตารางที่ 6 แสดงให้เห็นว่าบุคลากรทำกิจกรรมการศึกษาวันทำงานจะอยู่ในกลุ่มพัฒนาผล
ระดับสูงและปานกลาง โดยมีบุคลากรเพียง 1 คน ที่ให้ความพึงพอใจต่อการทำกิจกรรมการศึกษาในระดับ
ปานกลาง

ตารางที่ 7 ระดับความสำคัญ ระดับความพึงพอใจ จำนวน และร้อยละของการทำกิจกรรมการศึกษาใน
วันหยุดจำแนกตามระดับพัฒนาผล

ระดับ พัฒนาผล	ระดับความสำคัญวันหยุด				ระดับความพึงพอใจวันหยุด			
	มาก	ปานกลาง	น้อย	$\bar{X} \pm SD$	มาก	ปานกลาง	น้อย	$\bar{X} \pm SD$
	จำนวนคน (ร้อยละ)	จำนวนคน (ร้อยละ)	จำนวนคน (ร้อยละ)		จำนวนคน (ร้อยละ)	จำนวนคน (ร้อยละ)	จำนวนคน (ร้อยละ)	
สูง (n=8)	6 (66.67)	1 (11.11)	1 (11.11)	2.63 ± 0.74	6 (66.67)	2 (22.22)	0	2.75 ± 0.46
ปานกลาง (n=1)	0	1 (11.11)	0	2.00 ± 0.00	0	1 (11.11)	0	2.00 ± 0.00
รวม (n=9)	6 (66.67)	2 (22.22)	1 (11.11)	2.56 ± 0.73	6 (66.67)	3 (33.33)	0	2.67 ± 0.50

จากตารางที่ 7 แสดงให้เห็นว่า บุคลากรทำกิจกรรมการศึกษาวันหยุดจะอยู่ในกลุ่มพัฒนาผลระดับสูง
และปานกลางเช่นเดียวกับวันทำงาน มีบุคลากรที่มีระดับพัฒนาผลปานกลางให้คะแนนความสำคัญและ
ความพึงพอใจระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 11

บทวิจารณ์

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้เวลาในกิจกรรมการศึกษาของบุคลากรวัยก่อนเกษียณ คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไป จำนวนทั้งหมด 27 คน โดยใช้แบบการใช้เวลาของเกรลี พิเชฐพันธุ์ (2562) จากการศึกษาการใช้เวลาในการทำกิจกรรมใน 24 ชั่วโมง ทั้งวันทำงานและวันหยุด พบว่า มีบุคลากรวัยก่อนเกษียณจำนวน 10 คน จากทั้งหมด 27 คน ที่มีการใช้เวลาในกิจกรรมการศึกษา คิดเป็นร้อยละ 37.04 มีการใช้เวลาในกิจกรรมการศึกษาในวันทำงาน 6 คน เฉลี่ย 3.33 ชั่วโมงต่อวัน ส่วนวันหยุดมีการใช้เวลาในกิจกรรมการศึกษา 9 คน เฉลี่ย 3.67 ชั่วโมงต่อวัน จากข้อมูลจะเห็นได้ว่ามีจำนวนบุคลากรและการใช้เวลาในกิจกรรมการศึกษาในวันหยุดมากกว่าวันทำงาน อาจเป็นเพราะในวันทำงานบุคลากรยังคงทำงานในลักษณะงานประจำเต็มเวลา ส่วนในวันหยุดมีเวลาว่างเว้นจากการทำงาน และพบว่าบุคลากรวัยก่อนเกษียณมีการศึกษาในประเภทการเรียนรู้จากการสืบค้นข้อมูลที่จำเป็นมากที่สุด อันเนื่องมาจากเป็นประเภทที่เหมาะสมกับบริบท สามารถเข้าถึงได้ง่ายและตรงต่อความต้องการที่จะสืบค้นข้อมูล จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นจะเห็นได้ว่าบุคลากรวัยก่อนเกษียณมีการใช้เวลาในกิจกรรมการศึกษาน้อย เมื่อเทียบกับการใช้เวลาในกิจกรรมประเภทอื่นในชีวิตประจำวัน อาจเนื่องจากรูปแบบการดำเนินกิจวัตรประจำวัน วัฒนธรรม บริบท บทบาททางสังคมในวัยก่อนเกษียณที่ยังคงต้องทำงาน บุคลากรวัยก่อนเกษียณส่วนใหญ่จึงมักให้ความสำคัญกับการทำงาน หรือกิจกรรมอื่น มากกว่าที่จะทำกิจกรรมการศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฐานันท์ คำดีบ (2562) ที่ได้ทำการศึกษาการใช้เวลาในการประกอบกิจกรรมการศึกษาในผู้สูงอายุติดสังคม ศูนย์กิจกรรมและบริการผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่ามีการใช้เวลาในกิจกรรมการศึกษาเฉลี่ย 1.5 ชั่วโมง และผู้สูงอายุมีการทำกิจกรรมการศึกษาในประเภท การมีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างไม่เป็นทางการประเภทเดียว รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ อัจฉริยา ปัญญาแก้ว (2563) ในการศึกษาาระดับพัฒนาผลและรูปแบบการใช้เวลาในผู้สูงอายุที่มีภาวะพัฒนาผลของผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมในพื้นที่ ตำบลสันนาเม็ง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ และงานวิจัยของ Punyakaew, Lersilp and Putthinoi (2019) ที่ได้ทำการศึกษาาระดับพัฒนาผลและการใช้เวลาของผู้สูงอายุในชุมชนชนเมืองประเทศไทย พบว่า ทั้งสองงานวิจัยมีผลไปในทิศทางเดียวกันคือผู้สูงอายุมีการใช้เวลาในกิจกรรมการศึกษาเฉลี่ยต่ำ อย่างไรก็ตามในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยพบประเด็นที่น่าสนใจ คือ บุคลากรวัยก่อนเกษียณเป็นผู้ที่อยู่ในแวดวงของงานวิชาการ ทำงานในสถานศึกษา แต่มีการใช้เวลาในการทำกิจกรรมการศึกษาเฉลี่ยต่ำ อาจเนื่องมาจากเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลกำหนดให้บุคลากรวัยก่อนเกษียณสามารถเลือกประเภทของกิจกรรมที่ทำได้เพียงประเภทเดียว จึงทำให้บุคลากรเลือกกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการศึกษาเป็นประเภทของกิจกรรมการทำงานเป็นส่วนใหญ่

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าบุคลากรวัยก่อนเกษียณที่ทำกิจกรรมการศึกษาได้ให้ความสำคัญและความพึงพอใจต่อกิจกรรมการศึกษาอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าบุคลากรวัยก่อนเกษียณกลุ่มนี้ยังคงให้ความสำคัญในการพัฒนาความสามารถและศักยภาพแห่งตน อีกทั้งบุคลากรวัยก่อนเกษียณเป็นผู้ที่อยู่ในสถานศึกษามีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำกิจกรรมการศึกษาสูง นักกิจกรรมบำบัดสามารถเข้าไปมีบทบาทใน

การให้คำแนะนำและส่งเสริมการทำกิจกรรมการศึกษา โดยอยู่บนพื้นฐานของการเรียนรู้ตลอดชีวิต โดยกิจกรรมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุไทยต้องมีการผสมผสานบูรณาการในลักษณะ สาระบันเทิง รวมถึงมีการสร้างและส่งเสริมแกนนำผู้สูงอายุ และตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ (เวหา เกษมสุข, 2562) ดังนั้น การเรียนรู้ตลอดชีวิตจะเป็นอีกกระบวนการหนึ่งเพื่อสร้างความเจริญงอกงามของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิต เพื่อที่จะได้พัฒนาตนให้ได้มีความรู้ ความสามารถ มีทักษะในการดำรงชีวิตที่ยั่งยืน ซึ่งหากบุคคลกรวัยก่อนเกษียณใช้เวลาในกิจกรรมการศึกษาได้ตามแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต จะสามารถเป็นอีกกิจกรรมการดำเนินชีวิตหนึ่ง ที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลกรหลังเกษียณมีความสามารถในการปรับตัวเท่าทันการเปลี่ยนแปลงทั้ง ด้านความคิด ความเข้าใจ สร้างเสริมและพัฒนาศักยภาพในวัยสูงอายุในอนาคตได้ และสามารถเป็นกิจกรรมที่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุนั้นจะนำไปสู่การปรับกายและจิตใจ ช่วยเหลือพึ่งพาตนเอง อย่างไรก็ตาม นักกิจกรรมบำบัดควรมีบทบาทในการส่งเสริมให้บุคคลกรวัยก่อนเกษียณวางแผนการใช้เวลา 24 ชั่วโมง โดยมีจัดสรรสัดส่วนในการทำกิจกรรมการดำเนินชีวิตด้านอื่น ๆ ให้สมดุลและเหมาะสมจะนำไปสู่ภาวะสุขสมบูรณ์ มีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยผู้สูงอายุเพื่อคงไว้ซึ่งพละพลั้งระดับสูงต่อไป

งานวิจัยฉบับนี้ยังมีข้อจำกัด ในเรื่องของประชากรการวิจัย ซึ่งเป็นบุคคลกรวัยก่อนเกษียณของคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่มีช่วงเวลากำหนดอายุงานเกษียณที่ชัดเจนทำให้ผู้วิจัยต้องรวบรวมข้อมูลจากบุคคลกรให้ได้มากที่สุดภายใต้ระยะเวลาที่จำกัด อีกทั้งบุคคลกรยังอยู่ในช่วงการทำงานมีภาระงานที่ต้องรับผิดชอบจำนวนมาก ซึ่งทำให้ไม่สะดวกให้ข้อมูลแก่ผู้วิจัย ผู้วิจัยจึงได้ปรับเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เป็นแบบให้บุคคลกรเป็นผู้บันทึกด้วยตนเอง ซึ่งเป็นอีกหนึ่งข้อจำกัดที่ทำให้ข้อมูลที่ได้มีความไม่ชัดเจน และลงรายละเอียดได้น้อยกว่าการเก็บข้อมูลแบบสัมภาษณ์

จากผลการวิจัยพบว่าบุคคลกรวัยก่อนเกษียณที่มีการใช้เวลาในกิจกรรมการศึกษามีจำนวน 10 คน จากทั้งหมด 27 คน ซึ่งยังมีจำนวนน้อยคิดเป็นร้อยละ 37.04 อีกทั้งบุคคลกรวัยก่อนเกษียณบางท่านเลือกทำกิจกรรมการศึกษาเฉพาะวันทำงานหรือเฉพาะวันหยุด ซึ่งให้เห็นถึงความสำคัญในการเปิดโอกาสให้บุคคลได้มีการศึกษาเรียนรู้พัฒนาศักยภาพของตนเองบนพื้นฐานการเรียนรู้ตลอดชีวิต นอกจากนี้ควรศึกษาในเชิงลึกหรือปรับเปลี่ยนเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ทราบถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลือกทำกิจกรรมการศึกษาและไม่ทำกิจกรรมการศึกษาในวัยก่อนเกษียณ



เอกสารอ้างอิง

1. เกวลี พิณฑพันธุ์. (2562). *ภาวะพลพลงในผู้สูงอายุและการใช้เวลาในกิจกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคม* (ภาคนิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขากิจกรรมบำบัด). คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
2. ไกรสร ดอนโสทรก. (2551). *การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุการทำงานของบุคลากรคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่* (ภาคนิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขากิจกรรมบำบัด). คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
3. จิรนนท์ ตั้งประดิษฐ์. (2562). *การใช้เวลาในการประกอบกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐานในผู้สูงอายุติดสังคม ศูนย์กิจกรรมและบริการผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่* (ภาคนิพนธ์ วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขากิจกรรมบำบัด). คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
4. ฐานปณีย์ คำต๊ิบ. (2562). *การใช้เวลาในการประกอบกิจกรรมการศึกษาในผู้สูงอายุติดสังคม ศูนย์กิจกรรมและบริการผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลหนองป่าครั่ง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่* (ภาคนิพนธ์ วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขากิจกรรมบำบัด). คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
5. ทยณัฐ ขวนไชยสีห์. (2555). *รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุของครูโรงเรียนเอกชน จังหวัดนนทบุรี*. กรุงเทพมหานคร. สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
6. เทียม ศรีคำจักร. (2545). *ทักษะการประกอบกิจกรรม* (เอกสารการสอนกระบวนวิชากิจกรรมบำบัด ด้านสุขภาพจิต). ภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
7. ประเสริฐ สิทธิจิรพัฒน์ (2565) *การเตรียมความพร้อมและการปรับตัวเพื่อการเกษียณอายุของอาจารย์ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล* รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยศรีปทุม, กรุงเทพฯ.
8. ปิยะดา พิศาลบุตร และพิทักษ์ ศรีวงศ์. (2558). *การเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุของบุคลากรสายสนับสนุน วิชาการ ของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช* (สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ). คณะวิทยา การจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ.
9. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. (2556). กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
10. เพ็ญประภา เบญจวรรณ. (2558). *การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ*. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 มิถุนายน 2563. จาก <file:///C:/Users/OS%2010/Downloads/การเตรียมความพร้อมเกษียณ.pdf>.
11. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย มส.พส. (2561). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2560*. สืบค้นเมื่อวันที่ 8 มิถุนายน 2563. จาก http://www.dop.go.th/download/knowledge/knowledge_th_20172404121710_1.pdf.



12. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย มส.พส. (2560). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2559*. สืบค้นเมื่อวันที่ 8 มิถุนายน 2563. จาก http://www.dop.go.th/download/knowledge/th1552463947-147_0.pdf
13. เมธิตา พงษ์ศักดิ์ศรี. (2548). *กิจกรรมการดำเนินชีวิต Occupation*. เชียงใหม่: พงษ์สวัสดิ์การพิมพ์.
14. เวหา เกษมสุข. (2562). *แนวทางการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของโรงเรียนผู้สูงอายุ (สาขาการศึกษาตลอดชีวิตและการพัฒนามนุษย์แบบ 2.1 ศึกษาศาสตร์คุณฐิบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ.
15. อัจฉริยา ปัญญาแก้ว. (2563). *ระดับพัฒนาผลและรูปแบบการใช้เวลาในผู้สูงอายุที่มีภาวะพัฒนาผล* (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขากิจกรรมบำบัด). คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
16. American Occupational Therapy Association. (2017). *Occupational therapy practice Framework: Domain and process* (3 rd ed). American Journal Occupational Therapy, 2017, 68(1), S1-S48.
17. Christiansen, C.H. (2005). *Time use and patterns of occupational*. Occupational Therapy : performance, participation and well-being (3 rd ed). Thorofare: NJ: Slack.
18. Farworth, L. J. (2004). *Time use and disability*. In Matthew molineux (Ed.), *Occupation for Occupational Therapists*. Malden, MA: Blackwell Pub. UK: Wiley-Blackwell.
19. Harvey D. (2000). *Spaces of Hope*. California Studies in Critical Human Geography, University of California Press, 2000, 7(1), 20-21.
20. Law M & Laver-Fawcett M. (2013). Canadian Model of Occupational Performance: 30 years of impact! *British Journal of Occupational Therapy* December, 76(12), 1-5.
21. Meyer, A. (1992). The philosophy of occupational therapy. *American Journal of Occupational Therapy*, 1992, 1(1), 1-10.
22. Molineux M. (2004). *A labour in vain. Occupation for occupational therapists*. Oxford: Blackwell.
23. Punyakaew A., Lersilp S. & Putthinoi S. (2019). Active Ageing Level and Time use of Elderly Persons in a Thai Suburban Community. *Occupational therapy International*, 2019, Article ID 7092695, 8 pages.
24. Turner A. (2002). Occupation for therapy. In Turner A., Foster M. & Johnson S. (Eds.), *Occupational therapy and Physical dysfunction*. Edinburgh: Churchill Livingstone.



25. World Federation of Occupational Therapists (2012) Occupational Therapy Human Resources Project 2012. <http://www.wfot.org/ResourceCentre.aspx>.
26. World Health Organization: WHO. (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. World Health Organization, Geneva: Switzerland.