



บทบรรณาธิการ

สวัสดิ์สมาชิกที่รักทุกท่าน วารสารฉบับที่ 2 ของปี 2567 มีเนื้อหาทางวิชาการที่น่าสนใจจำนวนเรื่อง คือ นิพนธ์ต้นฉบับเรื่องที่ 1 เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความจำ: ศึกษาในนักศึกษากิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความจำในนักศึกษา กิจกรรมบำบัดชั้นปีที่ 1 คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้แบบวัดระดับความเครียดสำหรับคนไทย และเครื่องมือประเมินการรับรู้และความเข้าใจสำหรับคนไทย เนื่องจากความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะในช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิต เช่น จากวัยเด็กเป็นวัยรุ่น หรือจากนักเรียนไปเป็นนักศึกษา การศึกษาในครั้งนี้จึงเป็นการหาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความจำว่ามีความสัมพันธ์กันหรือไม่ อันจะสามารถนำไปเป็นแนวทางในการออกแบบการจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับนักศึกษาต่อไป สำหรับเรื่องที่ 2 เป็นงานวิจัย เรื่อง การเปรียบเทียบการทำกิจกรรมทางกายและระดับความเครียดระหว่างบุคคลที่ออกกำลังกายคนเดียว ออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่น และไม่ได้ออกกำลังกาย เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเปรียบเทียบระดับการทำกิจกรรมทางกายและระดับความเครียดระหว่างบุคคลที่ออกกำลังกายคนเดียว ออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่น และไม่ได้ออกกำลังกายใด ๆ ในนักศึกษาสายวิทยาศาสตร์สุขภาพชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้เครื่องมือคือ แบบสอบถามกิจกรรมทางกายสากลฉบับภาษาไทย (Global physical activity questionnaire; GPAQ) และ แบบสอบถาม General health questionnaire ฉบับภาษาไทย (Thai GHQ-30) ซึ่งพบว่า ระดับการทำกิจกรรมทางกายโดยภาพรวมในกลุ่มที่ออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่น มีค่าสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ออกกำลังกายคนเดียว อีกทั้งระดับการทำกิจกรรมทางกายโดยภาพรวมในกลุ่มที่ออกกำลังกายคนเดียว ยังมีค่าต่ำกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ออกกำลังกายคนเดียวและกลุ่มที่ออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่นร่วมด้วย ส่วนระดับความเครียดนั้นในกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายใด ๆ มีค่าสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ออกกำลังกายคนเดียวและกลุ่มที่ออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่น และสรุปได้ว่าบุคคลที่ออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่นมีระดับการทำกิจกรรมทางกาย โดยภาพรวมที่ค่อนข้างสูง ในขณะที่ระดับความเครียดมีค่าลดต่ำลงเมื่อเทียบกับบุคคลที่ออกกำลังกายเพียงลำพัง ซึ่งผลการศึกษาดังกล่าวสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลในการป้องกันและส่งเสริมภาวะสุขภาพของตนเอง และบุคคลอื่นได้ต่อไป ส่วนเรื่องที่ 3 เป็นเรื่องเกี่ยวกับรูปแบบการเลี้ยงดูของผู้ปกครองเด็กออทิสติก มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการเลี้ยงดูของผู้ปกครองเด็กออทิสติก กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ปกครองเด็กออทิสติก ที่มารับบริการที่ศูนย์สุขภาพพร้อม และภาควิชากิจกรรมบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้แบบสอบถามรูปแบบการเลี้ยงดูของผู้ปกครองเด็กออทิสติกซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น วิเคราะห์ผลการศึกษาด้วยวิธีการทางสถิติเชิงพรรณนา (descriptive statistic) ผลการศึกษาโดยภาพรวมพบว่า ผู้ปกครองใช้รูปแบบการเลี้ยงดูเด็กออทิสติกทั้งสามรูปแบบ ได้แก่ การเลี้ยงดูแบบเอาใจใส่ แบบควบคุม และแบบตามใจ การศึกษาในครั้งนี้จึงทำให้ทราบถึงรูปแบบการเลี้ยงดูของผู้ปกครองเด็กออทิสติกอันจะเป็นข้อมูลสำหรับนักกิจกรรมบำบัดหรือผู้ที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ประกอบการวิเคราะห์ วางแผนการให้คำแนะนำหรือคำปรึกษา



แก่ผู้ปกครอง เกี่ยวกับแนวทางการเลี้ยงดูเด็กออทิสติกให้เหมาะสมต่อไป เรื่องที่ 4 เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเกษียณอายุการทำงานของพนักงานขับรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุการทำงานของพนักงานขับรถไฟฟ้าขนส่งมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยใช้แบบสอบถามการเตรียมความพร้อมเกษียณอายุการทำงาน 30 ข้อ ศึกษาในพนักงานขับรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนจำนวน 30 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และคิดค่าร้อยละ ซึ่งการเกษียณหรือการออกจากงาน (retirement) เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญ ซึ่งการใช้ชีวิตภายหลังการเกษียณอายุนั้น ผู้สูงอายุจะไม่มีปัญหาเกิดขึ้นหากมีการวางแผนชีวิตที่มั่นคงและดีพอ โดยเตรียมพร้อมด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านสังคม ด้านร่างกายและด้านจิตใจ สามารถปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ตลอดจนสามารถช่วยเหลือตนเองได้จนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ดังนั้นการเตรียมตัวก่อนการเกษียณจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลที่จะเกษียณอายุการทำงาน สามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตภายหลังการเกษียณอายุอย่างมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้จึงสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการให้คำแนะนำเรื่องการเตรียมความพร้อมเกษียณอายุการทำงานให้มีความเหมาะสมและเป็นการส่งเสริมให้มีการตระหนักถึงการเตรียมตัวเกษียณอายุการทำงานได้ต่อไป สำหรับเรื่องสุดท้ายเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความฉลาดทางอารมณ์ของผู้ช่วยเหลือและผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในจังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความฉลาดทางอารมณ์ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างผู้ช่วยเหลือและผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง ในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 22 คน โดยใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง และแบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ สำหรับผู้ใหญ่อายุ 18 – 60 ปี ซึ่งผู้ช่วยเหลือและผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงเป็นอาชีพที่มีความเครียดสูง เนื่องจากต้องเผชิญกับตัวกระตุ้นให้เกิดความเครียดที่หลากหลายในแต่ละวัน ความฉลาดทางอารมณ์มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้บุคคลเอาชนะความเครียดได้ ดังนั้นผลการศึกษาในครั้งนี้จึงสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนการดูแลและส่งเสริมสุขภาพจิตผู้ช่วยเหลือและผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงเพื่อให้มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นและจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมต่อไป

กองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่านิพนธ์ต้นฉบับในเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านสามารถนำเนื้อหาที่ได้ไปต่อยอดองค์ความรู้และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ต่อไปในการทำงาน และกองบรรณาธิการมีความยินดีที่จะเปิดรับบทความวิชาการและสิ่งที่เป็นสาระประโยชน์ตลอดจนประสบการณ์ในการทำงานจากสมาชิกและท่านผู้สนใจทุกท่านมาเผยแพร่เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนทัศนะเชิงวิชาการซึ่งกันและกัน โดยสามารถดูคำแนะนำสำหรับผู้ส่งบทความลงพิมพ์ได้ที่ท้ายเล่มของวารสารค่ะ แล้วพบกันใหม่ในฉบับหน้านะคะ...สวัสดีค่ะ