

การจัดการชีวิตของนักกายภาพบำบัด กรุงเทพมหานคร

A Life Management of Physiotherapists, Bangkok Metropolis

นางสุนนา วัฒนภาส¹ อารี พันธมณี²

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาการจัดการชีวิตของนักกายภาพบำบัด กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ นักกายภาพบำบัดวิชาชีพ จำนวน 115 คน ได้มาด้วยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามการจัดการชีวิตของนักกายภาพบำบัด กรุงเทพมหานคร สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

จากการศึกษา กลุ่มตัวอย่างนักกายภาพบำบัด กรุงเทพมหานคร 115 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 80 ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 31.3 ส่วนใหญ่มีสถานภาพโสด จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 72.2 ระดับการศึกษาสูงสุดคือ ระดับปริญญาตรี จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 81.8 มีรายได้ระหว่าง 20,001 - 30,000 บาทจำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 30.4 มีประสบการณ์การทำงาน 10 ปี ขึ้นไป จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 48.6 ผลการศึกษาพบว่า การจัดการชีวิตโดยรวมของนักกายภาพบำบัด กรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.98 เมื่อพิจารณารายด้านทั้ง 5 ด้านพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ การรู้จักตัวเอง มีค่าเฉลี่ย 4.19 รองลงมาคือ ด้านการจัดการด้านอารมณ์ มีค่าเฉลี่ย 4.16 ด้านการพัฒนาตัวเอง มีค่าเฉลี่ย 4.11 ด้านการตั้งเป้าหมาย มีค่าเฉลี่ย 3.75 และด้านการมีวินัยในตนเอง มีค่าเฉลี่ย 3.69 ตามลำดับ เมื่อพิจารณารายข้อจากทั้งหมด 50 ข้อพบว่า ข้อฉันทันเป็นที่รักของคนในครอบครัว (ด้านการรู้จักตัวเอง) และข้อฉันทันเห็นด้วยว่าการลงมือทำสำคัญกว่าการพำพูด (ด้านการพัฒนาตัวเอง) มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดเท่ากันคือ 4.57 ส่วนข้อฉันทันเขียนเป้าหมายของฉันทันเป็น รูปภาพ/ตัวหนังสือ (ด้านการตั้งเป้าหมาย) มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ 3.14 สรุปผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างนักกายภาพบำบัด กรุงเทพมหานคร มีการจัดการชีวิตอยู่ในระดับมาก โดยรู้จักตัวเองมากที่สุดและมีวินัยในตนเองน้อยที่สุด

คำสำคัญ : การจัดการชีวิต นักกายภาพบำบัด

¹มหาบัณฑิต หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์

²รองศาสตราจารย์ ดร., อาจารย์ประจำหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์

Abstract

This independent study aims to study the Life management of Physiotherapist in Bangkok. The population was used as sample group consisted of 115 professional physiotherapists working in Bangkok were obtained through a purposive selection. Statistics used to analyze data include frequency, percentage, average, and standard deviation.

According to the study, a sample of 115 physiotherapists in Bangkok were mostly female, 92 people represented 80 percent. There were in the age range 40 years and over, 36 people represented 31.3 percent. Most of them were single, 83 people represented 72.2 percent. The highest education was Bachelor's degree, 94 people represented 81.8 percent with income between 20,001-30,000 baht, 35 people represented 30.4 percent, having work experience 10 years or more, 56 people represented 48.6 percent. The study found that the Life management of Physiotherapists in Bangkok Metropolis had an average of 3.98 at a high level. When considering all 5 aspect found that the highest average was Self-awareness had an average of 4.19, followed by Emotional control had an average of 4.16. The Self-improvement aspect had an average of 4.11. Goal setting aspect had an average of 3.75 and Self-discipline with an average 3.69, respectively. By considering at each aspect, it was found that the topic, I am loved by my family (Self-awareness) and I agree that action is more important than talking (Self-improvement). Both of them had same average was 4.57. In the other hand the topic, I wrote my goal in images/letters (Goal setting), it had the lowest average, 3.14. In conclusion, the study of a sample of Physiotherapists, Bangkok Metropolis they had a high level of Life management, with the most Self-awareness and the least Self-discipline.

Keywords: Life management, Physiotherapist

บทนำ

การจัดการชีวิตเป็นคุณลักษณะสำคัญที่จำเป็นทุกมิติ ทั้งด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน การทำงาน ประกอบสัมมาอาชีพ และการใช้ชีวิตในสังคม ซึ่งการจัดการชีวิตเป็นความสามารถของบุคคล ในการกำกับดูแล และพัฒนาพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิด และอารมณ์ของตนเองให้ถูกต้องเหมาะสม ทำให้มีวินัย และการควบคุมตนเองให้ดีขึ้น มีความมั่นใจ เคารพตัวเอง และรู้จักคุณค่าในตัวเอง สามารถแก้ไขปัญหา และอุปสรรคใน สถานการณ์ต่างๆ สามารถใช้ชีวิตอยู่รอดในสังคมยุคปัจจุบันได้อย่างมีความสุข จากสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทั่วโลกนั้นมีความผันผวนเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วแทบไม่รู้ตัว รวมทั้งมีความสลับซับซ้อน ไม่สามารถ ควบคุมและคาดเดาได้เกิดผลกระทบในวงกว้าง ดังเช่น การโควิด-19 ที่อุบัติขึ้น นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลง ทางสภาพภูมิอากาศ มลภาวะฝุ่นPM.2.5 แม้กระทั่งสถานการณ์ฉุกเฉิน เช่นการประสบอุบัติเหตุทาง การจราจร หรือในที่ทำงาน ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นเฉียบพลัน หรือค่อยๆ ก่อตัวขึ้นจากการขาดความรู้ด้าน สาธารณะสุข ขาดวินัยการออกกำลังกาย ความสะอาด การกินอยู่หลับนอนที่เป็นเวลา ล้วนก่อให้เกิดปัญหา อื่นๆ ตามมาทั้งปัญหาทางด้านจิตใจ สังคม เศรษฐกิจ การเมือง การสาธารณสุข เป็นต้น

จากปัญหาที่กล่าวไปแล้วนั้นเมื่อเกิดขึ้นแล้วต้องได้รับการแก้ไข รักษาฟื้นฟูให้กลับมาเป็นปกติดั้งเดิม หรืออย่างน้อยก็กลับมาใช้ชีวิตได้ด้วยตัวเองให้ได้มากที่สุด ลดการพึ่งพาจากผู้อื่น บุคลากรที่ให้การรักษานั้น นอกจากแพทย์ และพยาบาลแล้ว ยังมีนักกายภาพที่เป็นกำลังหลักในการรักษาและฟื้นฟูสุขภาพหลังภาวะ วิกฤติ อีกด้วย ตามพระราชบัญญัติวิชาชีพกายภาพบำบัด พ.ศ. 2547 มาตรา 3 “วิชาชีพกายภาพบำบัด” หมายความว่า วิชาชีพที่กระทำต่อมนุษย์เกี่ยวกับการตรวจประเมิน การวินิจฉัย และการบำบัดความบกพร่อง ของร่างกายซึ่งเกิดเนื่องจากภาวะของโรคหรือการเคลื่อนไหวที่ไม่ปกติ การป้องกัน การแก้ไข และการฟื้นฟู ความเสื่อมสภาพความพิการของร่างกาย รวมทั้งการส่งเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ ด้วยวิธีการทาง กายภาพบำบัด หรือการใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่รัฐมนตรีประกาศโดยคำแนะนำของคณะกรรมการให้เป็น เครื่องมืออุปกรณ์กายภาพบำบัด

ผู้ประกอบการวิชาชีพกายภาพบำบัด หมายความว่า บุคคลซึ่งได้ขึ้นทะเบียนและรับใบอนุญาตเป็นผู้ ประกอบวิชาชีพกายภาพบำบัดจากสภากายภาพบำบัด (พรบ.วิชาชีพกายภาพบำบัด พ.ศ. 2547) นัก กายภาพบำบัดทำงานใกล้ชิดกับคนไข้ ต้องใช้ทั้งศาสตร์และศิลป์ ในการดูแลสุขภาพของประชาชน ทั้งในแง่ ของการ ส่งเสริม ป้องกัน รักษา ฟื้นฟูสุขภาพร่างกายและจิตใจ ตรวจประเมิน และกำหนดแผนการรักษา ร่วมกันกับบุคลากรทางการแพทย์ กับผู้ป่วยและครอบครัว สนับสนุนให้ผู้ป่วยเคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่างๆ กระตุ้นให้ผู้ป่วยสามารถทำกิจวัตรประจำวัน ลดระดับความต้องการความช่วยเหลือ เพิ่มโอกาสในการ เคลื่อนไหวอย่างอิสระ จัดการชีวิตของตนเองได้เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายสูงสุด กลับไปใช้ชีวิตมีส่วนร่วม กับสังคม อันจะส่งผลต่อคุณค่าในการดำรงชีวิตต่อไป

เป้าหมายหลักของนักกายภาพบำบัด คือเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยให้ดีขึ้นสามารถจัดการตัวเองปรับชีวิตให้สมดุลในทุกมิติเพื่อการดำรงชีวิตในสังคม รวมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับคนไข้ ทั้งในแง่ของการตั้งเป้าหมาย การมีวินัยในตนเอง สามารถจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก หมั่นศึกษาเพิ่มพูนความรู้ พัฒนาตนเองให้ทันกับโลกในยุคปัจจุบันและเตรียมพร้อมตัวเองให้ทันกับอนาคตกายภาพหน้าอีกด้วย

การจัดการตัวเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการกำกับดูแลความรู้สึก การกระทำ ความคิด และปรับพฤติกรรมตัวเองให้เหมาะสม และบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายทั้งในด้านการศึกษา การทำงาน และการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคม (Yates, 1985) การจัดการชีวิตจึงมีความสำคัญไม่เพียงแค่งานนักกายภาพบำบัด แต่สำคัญกับทุกเพศทุกวัย ก่อนอื่นต้องรู้จักตนเองก่อน ว่าตัวเองเป็นใคร ต้องการอะไร มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตอย่างไร มีความสามารถ มีศักยภาพด้านใดบ้าง เพื่อให้รู้ว่าตัวเองต้องทำอะไร เมื่อไหร่ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ รู้ว่าอะไรควรหรือไม่ควรทำ สามารถจัดลำดับความสำคัญก่อนหลังได้ สิ่งไหนเร่งด่วน มีความหยุ่นตัวต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตรงหน้า สามารถควบคุมอารมณ์ พฤติกรรม มีการประเมินและเตือนตัวเองได้ รวมถึงการมีวินัยในตนเอง ประโยชน์เพื่อที่จะได้มีหลักของการดำเนินชีวิตตนเอง มีความสามารถในการจัดการเวลา สามารถจัดสรรปันส่วนการเงิน สุขภาพ สัมพันธ์ในระดับต่างๆ รวมถึงการแบ่งปันให้สังคม หากบุคคลไม่สามารถจัดการชีวิตตัวเองได้แล้วนั้น ทำให้เกิดหลายปัญหาตามมา เช่น ไม่รู้หน้าที่ของตนเอง ไม่รู้ว่าตนเองมีความสามารถด้านใดบ้าง ไม่มั่นใจ ไม่กล้าเผชิญปัญหา ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมตัวเองไม่ได้ หรือแก้ปัญหาไม่ถูกจุด ไม่สามารถทำงานที่ได้รับมอบหมาย ให้ลุล่วงทันเวลา หรือไปไม่ถึงเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ ท้อแท้ ถอดใจ ล้มเลิกไปกลางคันเสียก่อน ปัญหาเหล่านี้ไม่เพียงแต่ทำให้เกิดผลเสียแก่ตัวเองแล้ว มีผลกระทบต่อ คนรอบข้าง เพื่อนร่วมงาน คนในครอบครัว และสังคมกระทบในวงกว้าง ดังนั้นบุคคลที่สามารถจัดการชีวิตได้ดี จะช่วยให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จ ในการทำงาน การดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปลอดภัย และเป็นสุข สามารถจัดการกับปัญหาให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี การจัดการชีวิตตัวเองจึงมีความสำคัญในสังคมปัจจุบัน ที่จะต้องดำเนินชีวิตท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงที่ผันผวนไม่แน่นอน

ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้ทำการศึกษาจึงสนใจศึกษา การจัดการชีวิตของนักกายภาพบำบัด กรุงเทพมหานคร เนื่องจากนักกายภาพบำบัด คือบุคลากรทางการแพทย์ที่ให้รักษาใกล้ชิดกับประชาชน ใช้เวลาระยะเวลากับคนไข้ และเป็นผู้ที่ให้ความรู้ด้านสุขภาพรวมถึงแนะแนวทางวางแผนการรักษาเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายและเป็นแบบอย่าง ในการจัดการชีวิตให้กับผู้รับบริการทางกายภาพบำบัด

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาระดับการจัดการชีวิตของนักกายภาพบำบัด กรุงเทพมหานคร

นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

1. การจัดการชีวิต (Life-management) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ กำกับ ควบคุม ความรู้สึก ความคิด ความคาดหวัง รวมถึงมีความสามารถในการตัดสินใจ ปรับพฤติกรรมให้เหมาะสมและ การพัฒนาตนเพื่อจัดการตัวเองให้สำเร็จบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ซึ่งได้แก่

1.1 รู้จักตัวเอง (Self-awareness) หมายถึง ความสามารถมองเห็นตัวเอง รู้จักตัวเอง รู้จุดเด่น จุดด้อย ของตนเองยอมรับข้อคิดเห็นจากผู้อื่น มีความตระหนักรู้ภายในตนเอง รู้ว่าตัวเองเป็นใครรับรู้สิ่งต่างๆที่กำลัง เกิดขึ้นภายในความรู้สึกนึกคิด รู้ถึงศักยภาพ และความสามารถของตนเอง รวมถึง เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และรู้ว่าตนเองควรปฏิบัติกับผู้อื่นอย่างไร

1.2 การตั้งเป้าหมาย (Goal-setting) หมายถึง การที่บุคคลมีความสามารถกำหนดสิ่งที่ตนเองต้อง มี การวางแผนอย่างเป็นขั้นตอน ด้วยวิธีที่เหมาะสมเพื่อนำพาให้ตนเองดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีคุณภาพ ด้วย ความมุ่งมั่นตั้งใจอย่างแน่วแน่เพื่อให้แผนที่วางไว้สำเร็จ

1.3 การจัดการด้านอารมณ์ตนเอง (Emotional control) หมายถึง บุคคลที่สามารถรับรู้ถึงความรู้สึก อารมณ์ทั้งทางด้านบวกและด้านลบของตนเองได้ มีความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligent) สามารถ ประเมินสถานการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบจิตใจ ณ ขณะนั้น มีกระบวนการแยกแยะ จัดการปัญหาได้สามารถ ควบคุม หรือหยุดตัวเองได้ ไม่แสดงออกถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.4 การมีวินัยในตนเอง (Self-discipline) หมายถึง บุคคลที่มีความสามารถควบคุมพฤติกรรมตัวเอง ให้ปฏิบัติในทางที่พึงปรารถนาอย่างถูกต้อง สามารถจูงใจตัวเองให้มีความเพียรในการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจได้ โดยไม่ย่อท้อ

1.5 การพัฒนาตนเอง (Self-development) หมายถึง บุคคลที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทาง ที่ดีขึ้น ทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เพื่อส่งผลต่อความเจริญก้าวหน้าของตนเอง ในหน้าที่การงาน และ มีความสำเร็จในการดำเนินชีวิต ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. นักกายภาพบำบัด (Physiotherapist) หมายถึง บุคคลที่ประกอบวิชาชีพกายภาพบำบัดทำงานให้ การรักษาทางกายภาพบำบัดให้กับผู้ป่วยทั้งในและนอกโรงพยาบาล คลินิกความงาม ทีมกีฬา รวมถึงสถานดูแล ผู้สูงอายุ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ได้ทราบถึง ระดับการจัดการชีวิตของนักรายภาพบำบัด กรุงเทพมหานคร
2. นำข้อมูลที่ได้ไปส่งเสริมให้ความรู้ ในการพัฒนาศักยภาพของการจัดการชีวิต เพื่อประชาชนนำไปใช้ในวงกว้างต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักรายภาพบำบัด กรุงเทพมหานคร

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ นักรายภาพบำบัด กรุงเทพมหานคร จำนวน 115 คน ได้มาด้วยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sample) โดยที่มีเกณฑ์ดังนี้

1.2.1 เป็นนักรายภาพบำบัดวิชาชีพ

1.2.2 มีรายได้จากวิชาชีพกายภาพบำบัด

2. เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ คือ แบบสอบถามเรื่อง การจัดการบริหารชีวิตของนักรายภาพบำบัด กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังต่อไปนี้

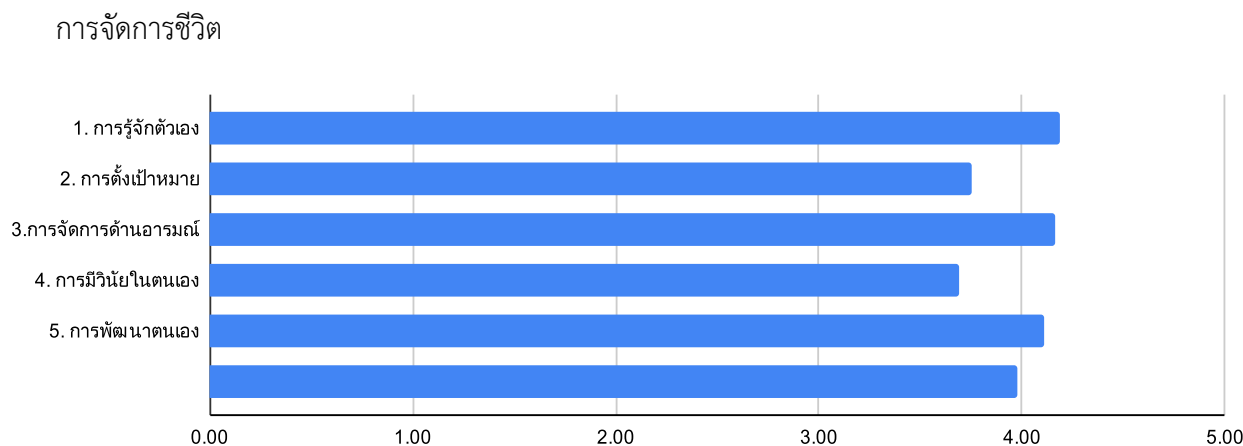
ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นคำถามปลายปิด จำนวน 7 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถาม การจัดการชีวิต มี 5 ด้าน จำนวน 50 ข้อดังนี้

1. การรู้จักตัวเอง จำนวน 10 ข้อ
2. การตั้งเป้าหมาย จำนวน 10 ข้อ
3. การจัดการด้านอารมณ์ จำนวน 10 ข้อ
4. การมีวินัยในตนเอง จำนวน 10 ข้อ
5. การพัฒนาตนเอง จำนวน 10 ข้อ

สถิติที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เมื่อสำรวจความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่รวบรวมมาทั้งหมดแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ในการสรุปลักษณะที่สำคัญของกลุ่มตัวอย่าง



แสดงค่าเฉลี่ย ระดับความคิดเห็น การจัดการชีวิตโดยภาพรวม

ของของกลุ่มตัวอย่างนักกายภาพบำบัด กรุงเทพมหานคร

สรุปผลการศึกษา

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของนักกายภาพบำบัด กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง 115 คน ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 80 มีช่วงอายุเฉลี่ย 40 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 31.3 และมีช่วงอายุที่เท่ากัน 2 ช่วง คือ 26-30ปี และ 31-40 ปี ร้อยละ 24.3 มีสถานะภาพโสด ร้อยละ 72.2 มีระดับการศึกษาสูงสุดคือปริญญาตรี ร้อยละ 81.7 มีรายได้เฉลี่ย อยู่ที่ 20,001-30,000 บาท ร้อยละ 30.4 โดยมีประสบการณ์การทำงานเป็นนักกายภาพบำบัดอยู่ในช่วง 10 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 48.7 และทำงานที่โรงพยาบาลเอกชน ร้อยละ 43.5

2. จากการศึกษาระดับการจัดการชีวิตของนักกายภาพบำบัด กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง 115 คน ทั้งหมด 5 ด้าน คือ การจัดการตัวเอง การตั้งเป้าหมาย การจัดการด้านอารมณ์ การมีวินัยในตนเอง และการพัฒนาตนเอง พบว่า ร้อยละ100 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.98 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.792 อยู่ระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านอธิบายเรียงตามคะแนนสูงสุดได้ดังนี้

2.1 ด้านการรู้จักตัวเอง มีคะแนนสูงที่สุด ร้อยละ 21.1 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.19

2.2 ด้านการจัดการด้านอารมณ์ ร้อยละ 20.9 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.16

2.3 ด้านการพัฒนาตัวเอง ร้อยละ 20.6 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.69

2.4 ด้านการตั้งเป้าหมาย ร้อยละ 18.8 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.75

2.5 ด้านการมีวินัยในตนเอง มีคะแนนน้อยที่สุด ร้อยละ 18.5 มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.69

อภิปรายผล

จากภาคีการศึกษาการจัดการชีวิตของนักกายภาพบำบัด กรุงเทพมหานคร ทั้งหมด 5 ด้านคือ การจัดการตัวเอง การตั้งเป้าหมาย การจัดการด้านอารมณ์ การมีวินัยในตนเอง และการพัฒนาตนเอง ผลการศึกษาโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับ ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.98 โดยที่การจัดการชีวิต ด้านการรู้จักตัวเองมีคะแนนสูงที่สุด รองลงมา คือ การจัดการด้านอารมณ์ การพัฒนาตัวเอง การตั้งเป้าหมาย และด้านที่มีคะแนนน้อยที่สุด คือ การมีวินัยในตนเอง

1.1 ด้านการรู้จักตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.19 เป็นที่น่าสังเกตคือด้านนี้ มีระดับความคิดเห็นมากที่สุดถึง 5 หัวข้อ เรียงลำดับจากคะแนนสูงที่สุดลงไป ดังนี้ หัวข้อฉันเป็นที่รักของคนในครอบครัว ค่าเฉลี่ย 4.57 หัวข้อฉันมีความเห็นอกเห็นใจและพร้อมช่วยเหลือผู้อื่น ค่าเฉลี่ย 4.42 หัวข้อฉันมีความภาคภูมิใจและนับถือตนเอง ค่าเฉลี่ย 4.40 หัวข้อฉันเปิดใจรับคำติชมจากผู้อื่นได้ ค่าเฉลี่ย 4.38 และหัวข้อฉันปรับตัวได้ดีในที่ทำงาน ค่าเฉลี่ย 4.25 ส่วนหัวข้อที่มีคะแนนน้อยที่สุดคือ หัวข้อฉันพอใจในรูปร่างหน้าตาของตนเอง ค่าเฉลี่ย 3.82 ระดับมาก สรุปได้ว่า นักกายภาพบำบัด กรุงเทพมหานคร รู้จักตัวเอง (Self-awareness) คือสามารถมองเห็นตัวเอง มีความตระหนักรู้ภายในภายในตนเอง รู้ศักยภาพ และความสามารถของตนเอง รวมถึงเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น และรู้ว่าตนเองควรปฏิบัติตัวกับผู้อื่นอย่างไร ซึ่งตรงกับ Alicia (2022) ได้ให้ความหมายว่า การจัดการตนเอง คือ ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ อย่างมีประสิทธิภาพ หมายถึงรวมถึงความเป็นเลิศในความรับผิดชอบส่วนตัว และในอาชีพ

1.2 ด้านการตั้งเป้าหมาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.75 โดยมี 2 หัวข้อที่มีระดับความคิดเห็นมากที่สุด เรียงลำดับจากหัวข้อที่มีคะแนนสูงที่สุดลงไป ดังนี้ หัวข้อเป้าหมายที่วางไว้มีความสำคัญกับฉันและรู้ว่าทำแล้วได้อะไร ค่าเฉลี่ย 4.12 หัวข้อฉันมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต ค่าเฉลี่ย 4.08 ที่น่าสังเกต 2 หัวข้อที่มีระดับความคิดเห็นปานกลาง และมีคะแนนน้อยที่สุด คือ หัวข้อฉันแบ่งเป้าหมายเป็นรายสัปดาห์/รายเดือน/รายปี ค่าเฉลี่ย 3.17 และ หัวข้อฉันเขียนเป้าหมายของฉันเป็นรูปภาพ/ตัวหนังสือ ค่าเฉลี่ย 3.14 ตามลำดับ สรุปได้ว่า นักกายภาพบำบัด กรุงเทพมหานคร มีการตั้งเป้าหมาย (Goal-setting) คือสามารถ

กำหนดสิ่งที่ตนเองต้องการได้ มีความมุ่งมั่นตั้งใจนำพาให้ตนเองดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีคุณภาพ แต่ยังขาดการวางแผนอย่างเป็นขั้นเป็นตอนเพื่อให้แผนที่วางไว้สำเร็จ ซึ่งตรงกับ นรธรพร (2563) ได้ให้ทักษะการตั้งเป้าหมายไว้ดังนี้ ตั้งเป้าหมาย รายวัน เป้าหมายรายสัปดาห์ เป้าหมายรายเดือน เป้าหมายรายปี และเป้าหมายชีวิต การตั้งเป้าหมายทำให้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อไม่ให้หลงทาง

1.3 ด้านการจัดการด้านอารมณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.16 และไม่มีหัวข้อใดเลยที่มีค่าเฉลี่ยต่ำกว่า 4.00 สำหรับหัวข้อที่มีคะแนนสูงสุด 2 อันดับแรก โดยมีระดับความคิดเห็นมากที่สุด คือ หัวข้อฉันยอมรับและกล่าวขอโทษ เมื่อทำผิดพลาด ค่าเฉลี่ย 4.47 รองลงมาคือ หัวข้อฉันเชื่อว่าทุกปัญหาแก้ได้ และมีทางออกเสมอ ค่าเฉลี่ย 4.28 ค่าเฉลี่ย 4.01 แต่ที่น่าสังเกตคือมี 3 หัวข้อที่มีค่าเฉลี่ย 4.10 เท่ากัน คือ หัวข้อฉันรับรู้อารมณ์และควบคุมตนเอง ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.64 หัวข้อฉันตั้งใจฟังคู่สนทนาพูดจนจบประโยคแล้วจึงพูดหรือตอบ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.693 และหัวข้อฉันยินดีทำงานเพื่อส่วนรวมถึงแม้จะเสียเวลาส่วนตัวไปบ้าง ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.718 ส่วน 2 หัวข้อที่มีคะแนนน้อยที่สุด คือ หัวข้อฉันสามารถรับรู้และแยกแยะความรู้สึกของตนเอง ค่าเฉลี่ย 4.07 ต่อมาคือ หัวข้อฉันสามารถจัดลำดับความสำคัญของงานสรุปได้ว่า นักกายภาพบำบัด กรุงเทพมหานคร มีการจัดการด้านอารมณ์ตนเอง (Emotional control) คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ มีกระบวนการแยกแยะ จัดการปัญหาได้ สามารถควบคุมหรือหยุดตัวเองได้ ไม่แสดงออกถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้

1.4 ด้านการมีวินัยในตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 3.69 สำหรับ 2 หัวข้อที่มีคะแนนสูงสุด 2 อันดับแรก คือ หัวข้อฉันให้รางวัลกับตัวเองเมื่อทำงานสำเร็จตามเป้าหมาย ค่าเฉลี่ย 4.10 ระดับมาก และ หัวข้อฉันไปถึงที่นัดหมายหรือที่ทำงานก่อนเวลาทุกครั้ง ค่าเฉลี่ย 3.97 ระดับมาก และที่น่าสังเกต 3 หัวข้อที่มีระดับความคิดเห็นปานกลาง คือ หัวข้อฉันเก็บที่นอนและที่พับของฉันอย่างเป็นระเบียบ ค่าเฉลี่ย 3.42 ถัดมาคือ หัวข้อฉันทำรายการก่อนและซื้อสิ่งของตามรายการเท่านั้น ค่าเฉลี่ย 3.29 และหัวข้อฉันออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ค่าเฉลี่ย 3.18 อยู่ลำดับสุดท้าย สรุปได้ว่านักกายภาพบำบัด กรุงเทพมหานคร มีวินัยในตนเอง (Self-discipline) คือ มีความสามารถควบคุมพฤติกรรมตัวเองให้ปฏิบัติในทางที่พึงปรารถนาอย่างถูกต้อง สามารถจูงใจตัวเองให้มีความเพียรในการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจได้โดยไม่ย่อท้อ แต่อาจจะขาดการใส่ใจในเรื่องสุขภาพตนเองไปบ้าง

1.5 ด้านการพัฒนาตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.105 โดยมี 2 หัวข้อที่ระดับความคิดเห็นมากที่สุด และมีคะแนนสูงสุด 2 อันดับแรก คือ หัวข้อฉันเห็นด้วยว่า การลงมือทำสำคัญกว่าการพรั่พูด ค่าเฉลี่ย 4.57 ถัดมาคือหัวข้อฉันสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนต่างวัยต่างสาขาได้ ค่าเฉลี่ย 4.35 และ หัวข้อที่มีคะแนนน้อยที่สุด 2 หัวข้อ คือ หัวข้อฉันมักเข้าร่วมสัมมนาในรูปแบบต่างๆ เพื่อเพิ่มความรู้ใหม่ๆ ค่าเฉลี่ย 3.94 ถัดมาคือ หัวข้อฉันติดตามข่าวสารด้านสังคม กายศึกษา การเมือง เศรษฐกิจ ค่าเฉลี่ย 3.83

ตามลำดับ สรุปได้ว่า นักกายภาพบำบัด กรุงเทพมหานคร มีการพัฒนาตนเอง (Self-development) คือ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น เพื่อส่งผลต่อความเจริญก้าวหน้าของตนเองในหน้าที่การงาน และความสำเร็จในการดำเนินชีวิต

ข้อเสนอแนะ

ผู้ทำการศึกษาการจัดการชีวิตของนักกายภาพบำบัด กรุงเทพมหานคร มีข้อเสนอแนะดังนี้

ข้อเสนอแนะเพื่อนำการศึกษาไปใช้

1. การศึกษาครั้งนี้เพื่อให้นักกายภาพและหน่วยงานกายภาพบำบัด ได้นำแบบวัดไปใช้เป็นแนวทางใน ประเมินการจัดการบริหารชีวิตของตนเองและเป็นแนวทางไว้พัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็ม ประสิทธิภาพต่อไป

2. ใช้เป็นแนวทางในการประเมินตัวเองรายด้านคือ การจัดการตัวเอง การตั้งเป้าหมาย การจัดการด้าน อารมณ์ การมีวินัยในตนเอง และการพัฒนาตนเอง จากผลการศึกษาพบว่า นักกายภาพบำบัด กรุงเทพมหานคร ควรเพิ่มการตั้งเป้าหมายอย่างเป็นขั้นตอนให้มากขึ้น รวมถึงการมีวินัยในตนเองโดย เฉพาะเรื่องการออกกำลังกายให้สุขภาพแข็งแรง เพราะนักกายภาพบำบัดต้องดูแลรับผิดชอบสุขภาพของคนไข้เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีต่อไป

เอกสารอ้างอิง

ราชกิจจานุเบกษา. (2547). พระราชบัญญัติ วิชาชีพกายภาพบำบัด พ.ศ.2547 ความหมาย วิชาชีพ

กายภาพบำบัด และผู้ประกอบวิชาชีพกายภาพบำบัด

Yates. (2018). การจัดการตนเอง. แนวคิดและพฤติกรรมบ่งชี้ในเรื่องการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์.

วารสารสุขศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสารมิตร. กรกฎาคม-ธันวาคม ปีที่41 เล่มที่2

Browder และ Shapiro. (1985). การจัดการตัวเอง เป็นการประเมินความรู้ทักษะ และความสามารถของ

ตนเองอย่างตรงตามความเป็นจริง. โครงการพัฒนาสมรรถนะอาจารย์และบุคลากรสาธารณสุขด้าน

กรประยุกต์แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้ป่วยเรื้อรังสู่การบริการวิชาการแก่สังคม. 2558

Browder และ Shapiro. (1985). **ความสามารถในการจัดการตนเอง**. วารสารบริหารธุรกิจ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ปีที่5 ฉบับที่4 (ตุลาคม-ธันวาคม 2562)

Breevaart และคณะ. (2014). **self-management and employee work engagement**. Journal of

Vocational Behavior 2014, 84(1),31-38

Thanakrit Lersmethasakul. (2016). **การจัดการชีวิต** ทักษะการใช้ชีวิต. สืบค้นจาก

<http://www.thanakrit.net/life-management>

Alicia. (2022) **self-management**. What is self-management? (7 skills to improve it) สืบค้นจาก

<https://asana.com/resources/self-management>

Tony Robins. (2010). **Life management**. How to manage your life, 5 life management skills to

Achieve your goals faster. สืบค้นจาก

<https://www.tonyrobbins.com/productivity-performance/manage-your-life-not-a-list/>

Transforming Educating. (2014) **Self-management** สืบค้นจาก

https://transformingeducation.org/wp-content/uploads/2020/09/Introduction_to_Self-Management_Handout_Final_CC.pdf

ชดช้อย วัฒนนะ. (2015). **การจัดการตนเอง (self-management) เป็นแนวคิดที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการ**

เรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory).บทความวิชาการ. การสนับสนุนการจัดการตนเอง:

กลยุทธ์ในการส่งเสริมควบคุมโรค. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า. จันทบุรี. ปีที่26

ฉบับเพิ่มเติม 1 กันยายน 2558

อัจฉรา ประเสริฐสิน และคณะ. (2018).**การจัดการตนเอง**. บทความวิชาการ. แนวคิดและพฤติกรรมบ่งชี้ใน

เรื่องการจัดการตนเองอย่างสร้างสรรค์.วารสารสุขศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสารมิตร.

กรกฎาคม-ธันวาคม ปีที่41 เล่มที่2