

การวิจัยและพัฒนานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี โดยเป็นการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่เชื่อมั่นว่าผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 จำนวน 16 คน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายจำนวน 10 คน สามารถร่วมกันพัฒนาการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุได้ ถ้าได้รับการเสริมพลังอย่างเหมาะสม โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากทุกฝ่ายในทุกขั้นตอน เริ่มตั้งแต่

1) การศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนา 2) การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา และการกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา และ 3) การดำเนินการพัฒนา โดยมีแนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจสำหรับเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวัน ซึ่งประกอบด้วย การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ การฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การทำกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การทำสิ่งที่สนใจและชื่นชอบและการดูแลสุขภาพร่างกาย เป็นกรอบการวิจัย

#### ผลการวิจัย

1. สมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีความเครียดในระดับต่างกันตั้งแต่เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อยจนถึงสูงกว่าปกติมาก ซึ่งปัญหาและความต้องการการพัฒนา คือ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจและการปฏิบัติที่ถูกต้อง การเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจในการเผชิญกับความเครียด โดยเฉพาะด้านการฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและการดูแลสุขภาพร่างกาย

2. แนวทางและวิธีการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ คือ การใช้ยุทธศาสตร์ “การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญของการพัฒนาการจัดการความเครียด” โดยประกอบด้วยวิธีการที่หลากหลายเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มของผู้สูงอายุ คือ การสร้างความตระหนักโดยการเสนอแบบอย่างการปฏิบัติตนที่ดี การฝึกโยคะสมาธิ โดยมีดัชนีชี้วัดความสำเร็จการพัฒนา คือ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุทุกคนมีความรู้ ความเข้าใจและเกิดการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม ในการจัดการความเครียดด้านการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การดูแลสุขภาพร่างกาย และมีผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองอยู่ในระดับปกติ

3. ผลการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หลังการพัฒนา ผู้สูงอายุเกิดความรู้ความเข้าใจและปฏิบัติถูกต้องเหมาะสม ในการจัดการความเครียด ในด้านการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ

นอกจากนี้ การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมครั้งนี้ ยังก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของผู้สูงอายุและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ อันจะมีผลต่อการพัฒนาการจัดการความเครียดที่ยั่งยืน

This research and development aims to eradicate the stress of elderly members of Moo 4, Tanonyai Subdistrict Mueang District, Lop Buri Province. It was a learning process development which was based on the belief that the 16 elderly members of Moo 4 and 10 insiders would be able to participate in the stress eradication development if they were reinforced appropriately. The participatory action research was processed by emphasizing intensive participation from all insiders in every step which started with 1) studying current problems, and development needs, 2) determining guidelines and methods for development, including key performance indicators for success for development, and 3) developing management by using the conducting guidelines for both body and mind readiness to fight against the daily stress consisting of discussing with the ones you trust, exercising to relax both body and mind, doing activities for regular exercises, doing as you like, and body healthcare as a research concept.

The finding indicated that:

1. elderly members get stress in various levels from a little bit to a very high above the normal. Therefore, their needs for development consisted of knowledge development, understanding and correct practice, being in readiness for both body and mind to fight against the stress, especially exercising to relax both body and mind, exercising regularly, and health care.

2. guidelines and methods of stress eradication development of elderly members are the strategy of "improving knowledge, understanding, and realizing in values and significance of stress eradication development" which consisted of many methods to meet elderly members' requirements: establishing realization by providing a good practicing model, and practicing yoga meditation. The key performance indicators for success for development are as follows: all elderly members know, understand, and practice appropriately in eradicating stress in the aspect of body and mind relax, exercising regularly, healthcare. Their self stress evaluation and analysis is at a normal level.

3. the result of the stress eradication development, the post development: elderly members know, understand and practice appropriately in eradicating the stress, relaxing body and mind, exercising regularly, and nourishing food for the elderly. Most elderly members were in ordinary level of stress.

In addition, this project triggered participatory learning process of the elderly and insiders involved in the stress eradication development of the elderly which will result in the sustainable stress eradication development.