

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยและพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. บริบทชุมชนหมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่
2. สถานการณ์และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ
3. ความเครียด
4. การจัดการความเครียด
5. แนวคิดการมีส่วนร่วมในการพัฒนาและวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งแต่ละตอนมีรายละเอียดดังนี้

บริบทชุมชนหมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่

หมู่ที่ 4 เป็นหมู่บ้านหนึ่งของตำบลถนนใหญ่ จากทั้งหมด 6 หมู่บ้าน ประชาชนส่วนใหญ่สืบเชื้อสายจากคนไทยพวน มีประเพณีที่สืบทอดต่อมาที่สำคัญคือประเพณีกำฟ้า กำหนดขึ้นในเดือน 3 ขึ้น 3 ค่ำของทุกปี โดยจะมีการจัดงานรวมกลุ่มกันทั้งตำบลมีการนำอาหารมาร่วมกันรับประทานและลูกหลานที่อยู่ต่างจังหวัดก็จะกลับบ้าน โดยในช่วงเช้าก็จะมาทำบุญที่วัดร่วมกับญาติ ส่วนตอนเย็นก็จะรับประทานอาหารร่วมกันถือเป็นงานรวมญาติงานหนึ่งของทุกปี

1. ข้อมูลพื้นฐาน

1.1 อาณาเขต

หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ตั้งอยู่ในเขตเมืองลพบุรี มีระยะห่างจากอำเภอเมืองลพบุรี ไปทางทิศเหนือประมาณ 6 กิโลเมตร มีอาณาเขตติดต่อกับพื้นที่และตำบลต่างๆ ดังนี้

ทิศเหนือ	ติดต่อกับ	ตำบลท่าแค
ทิศใต้	ติดต่อกับ	ตำบลทะเลชุบศร
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับ	ตำบลเขาสายมอด
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับ	หมู่ที่ 3 ตำบลถนนใหญ่

1.2 ข้อมูลประชากร

ประชาชนในพื้นที่ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างทั่วไป รับราชการและเกษตรกรรม ตามลำดับ มีจำนวนหลังคาเรือน 338 หลังคาเรือน มีประชากร 1,344 คน แยกเป็นชาย 600 คน หญิง 744 คน โดยมีประชากรแยกตามกลุ่มอายุ

ดังปรากฏในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนของประชากรหมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ จำแนกตามกลุ่มอายุและเพศ

กลุ่มอายุ	เพศชาย	เพศหญิง	รวม
0 - 14 ปี	106	95	201
15 - 59 ปี	400	512	912
มากกว่า 60 ปี	94	137	231
รวม	600	744	1,344

ที่มา : (สถานีอนามัยตำบลถนนใหญ่, 2549, หน้า 4)

1.3 สภาพแวดล้อมทางกายภาพ

พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบ ในอดีตเป็นแหล่งที่มีความอุดมสมบูรณ์ สภาพภูมิอากาศมีลักษณะเช่นเดียวกับพื้นที่ภาคกลางโดยทั่วไป ลักษณะที่อยู่อาศัยส่วนใหญ่เป็นบ้านไม้มีทั้งสองชั้นและชั้นเดียว มีหมู่บ้านจัดสรร 2 หมู่บ้าน บ้านเรือนทั่วไปอยู่ในสภาพแข็งแรง

1.4 สภาพทางสังคม

การดำเนินชีวิต มีการช่วยเหลือแบ่งปัน สามัคคี มีทั้งการอยู่ร่วมกันของครอบครัว แบบครอบครัวขยายและครอบครัวเดี่ยว มีการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น กองทุนหนึ่งล้านบาท กลุ่มสตรีอาสา กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข ซึ่งมีการแบ่งละแวกบ้านในการดูแลอย่างชัดเจน นอกจากนี้ยังมีกลุ่มผู้นำที่ได้รับเลือกอย่างเป็นทางการ ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลถนนใหญ่ และกลุ่มผู้นำเยาวชน

1.5 กลุ่มองค์กรด้านสุขภาพ ประกอบด้วย

- 1.5.1 ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข
- 1.5.2 ชมรมผู้สูงอายุ
- 1.5.3 ชมรม ไทเก๊ก ละว้า 46
- 1.5.4 ชมรมเยาวชนปลอดยาเสพติด

1.6 ศูนย์ต่างๆ ในหมู่บ้าน

- 1.6.1 ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน (คสมช)

1.6.2 ศูนย์ให้คำปรึกษา “สุขภาพใจในชุมชน”

1.6.3 ศูนย์ป้องกันพิษสุนัขบ้า

1.6.4 ศูนย์ป้องกันและปราบปรามยาเสพติด

1.7 การศึกษาและศาสนา

ประชาชนส่วนใหญ่ จบการศึกษาระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และปริญญาตรี ตามลำดับ เยาวชนได้รับการศึกษาทุกคน ส่วนใหญ่เข้ารับการศึกษามหาวิทยาลัยในเขตเมือง ประชาชนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ และมีบางส่วนนับถือศาสนาอิสลาม แต่ไม่มีความขัดแย้งใดๆ ในการดำรงชีวิต มีความร่วมมือ และช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างไทยพุทธและไทยมุสลิมเป็นอย่างดี

1.8 ประเพณีวัฒนธรรม

ประเพณีกำฟ้า ไทยพวนในวันขึ้น 3 ค่ำ เดือน 3 ของทุกปี งานสารทพวน ช่วงเดือน สิงหาคม

1.9 สถานะทางสุขภาพ

1.9.1 มีผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน 14 คน

1.9.2 มีผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน จำนวน 12 คน

1.9.3 มีผู้ป่วยเป็นทั้งความดันโลหิตสูงและเบาหวาน จำนวน 9 คน

2. ชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่

2.1 ประวัติความเป็นมา

ผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ รวมตัวกันเป็นกลุ่มเมื่อ ปี 2546 โดยมีการรวมกลุ่มกันเพื่อออกกำลังกาย แบบไทเก๊ก โดยใช้ชื่อว่า กลุ่มไทเก๊ก ละโว้ 46 มี การออกกำลังกาย วันจันทร์ ถึง วันศุกร์ เวลา 17.00 น. – 18.00 น. โดยรวมตัวกันที่ บัมเฮสโซ่ มีสมาชิกทั้งหมดประมาณ 80 คน มีทุกกลุ่มอาชีพส่วนใหญ่เป็นกลุ่มแม่บ้านและรองลงมาคือ ข้าราชการเกษียณและรับจ้างทั่วไป ผลัดเปลี่ยนกันมาออกกำลังกายแล้วแต่การว่างของแต่ละคน ส่วนผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องมีจำนวน 33 คน กลุ่มสมาชิกมีการเอื้ออาทร และเกื้อกูลกันอย่างเป็นธรรมชาติสอดคล้องกับสังคมวัฒนธรรมไทย

จากนโยบายการสร้างนำชมสุขภาพของรัฐบาล ทำให้ได้รับการสนับสนุนจาก ภาครัฐให้มีการดำเนินกิจกรรมต่างๆอย่างต่อเนื่อง โดยได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก องค์การบริหารส่วนตำบลถนนใหญ่ ปีละ 10,000 บาท เพื่อใช้ในการบริหารจัดการในกลุ่ม โดยมีการประชุมประจำปี 1 ครั้งในเดือน ธันวาคม ของทุกปี

วัตถุประสงค์ของการรวมกลุ่มของชมรม คือ

1) เพื่อรวมกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ หรือเป็นศูนย์รวมของผู้สูงอายุในพื้นที่

2) เพื่อส่งเสริมความสามัคคีและสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน

- 3) เพื่อพัฒนาตนเอง ส่งเสริมสุขภาพและถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์
ประเพณีวัฒนธรรมแก่คนรุ่นหลัง
- 4) เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- 5) ส่งเสริมและดำเนินการอันเป็นประโยชน์แก่สมาชิกและกิจกรรม
สาธารณประโยชน์
- 6) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมพัฒนาท้องถิ่นและสังคม

2.2 สภาวะสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมต่อเนื่อง จำนวน 33 คน

- 2.2.1 สมาชิกเป็นโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 11 คน
- 2.2.2 สมาชิกเป็นโรคเบาหวาน จำนวน 6 คน
- 2.2.3 สมาชิกเป็นทั้งโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน จำนวน 6 คน
- 2.2.4 สมาชิกมีภาวะซึมเศร้า จำนวน 2 คน
- 2.2.5 สมาชิกมีความเครียด จำนวน 16 คน ประเมินจากแบบประเมินและ
วิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของกรมสุขภาพจิต (2543) ดังนี้ เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
จำนวน 3 คน เครียดสูงกว่าปกติปานกลาง จำนวน 11 คน เครียดสูงกว่าปกติมาก
จำนวน 2 คน

สถานการณ์และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

1. ความหมายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุโดยทั่วไป หมายถึง บุคคลที่มีชีวิตอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็น
วัยเสื่อมทางด้านร่างกาย จิตใจ และหน้าที่ในการทำงานทางสังคม ซึ่งแต่ละคนจะปรากฏอาการ
เสื่อมแตกต่างกัน นอกจากอาการเสื่อมดังกล่าวแล้ว ยังใช้เกณฑ์อายุ 60 ปีเป็นเกณฑ์สากล
เพื่อให้ทราบว่าคุณคนใดสมควรเป็นผู้สูงอายุ สำหรับความหมายผู้สูงอายุในทางวิชาการนั้น มี
ผู้ให้ความหมายไว้หลากหลาย ดังนี้

องค์การสหประชาชาติ ซึ่งได้จัดสมัชชาโลกเกี่ยวกับผู้สูงอายุเมื่อปี พ.ศ. 2525 ณ
กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ได้ให้ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” คือ บุคคลทั้งเพศชาย
และหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป (สมศักดิ์ ศรีสันติสุข, 2539, หน้า 2)

กรมประชาสงเคราะห์ (2530, หน้า 11) ได้ให้ความหมายคำว่า ผู้สูงอายุ
หมายถึง การพัฒนาเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายของช่วงชีวิตมนุษย์ ความสูงอายุ
นี้จะเริ่มตั้งแต่เกิดมาและดำเนินต่อเนื่องไปจนถึงสิ้นสุดอายุขัยของสิ่งมีชีวิตนั้น

ชิน เตชามหาชัย (2540, หน้า 92) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปี
ขึ้นไปทั้งชายและหญิงเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่าของชาติ เพราะเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้และ
ประสบการณ์แก่บุตรหลาน อีกทั้งยังเป็นผู้นำและผู้ทำประโยชน์แก่สังคม ตลอดจนเป็น

ผู้ถ่ายทอดมรดกทางวัฒนธรรมอันดีงามแก่บุตรหลาน

ส่วน บรรลุ ศิริพานิช (2542, หน้า 25) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่าหมายถึงบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยนับอายุตามอายุในปีปฏิทิน ซึ่งเน้นเกณฑ์ที่องค์การสหประชาชาติได้ประชุมตกลงกันเป็นมาตรฐานสากลในการกำหนดความหมายของผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงและใช้คำว่า older persons เป็นคำเรียกผู้สูงอายุ

จะเห็นว่าความหมายเกี่ยวกับผู้สูงอายุมีความหลากหลาย ซึ่งพอสรุปได้ว่าผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป โดยนับอายุตามอายุในปีปฏิทิน

2. สถานการณ์ของผู้สูงอายุโลก

การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของขนาดสัดส่วนของประชากรในวัยสูงอายุในภูมิภาคต่าง ๆ ของโลกนำไปสู่ “ศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ” โดยในปี พ.ศ. 2543 โลกมีประชากร 6 พันล้านคน โดยร้อยละ 7 มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และในอีก 25 ปีข้างหน้า คาดประมาณการว่าประชากรโลกจะเพิ่มขึ้นเป็น 7.8 พันล้านคน โดยร้อยละ 10 จะมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป สัดส่วนนี้จะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 21 (252 ล้านคน) ในประเทศที่พัฒนาแล้ว และร้อยละ 8.5 (561 ล้านคน) ในประเทศกำลังพัฒนาซึ่งการที่ประเทศใดประเทศหนึ่งมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมดประเทศนั้นจะได้ชื่อว่าประเทศที่ก้าวสู่ภาวะประชากรสูงอายุ (กรมอนามัย, 2544, หน้า 15)

ในปี พ.ศ. 2543 มีประเทศที่เข้าสู่ภาวะประชากรสูงอายুরวมทั้งหมด 71 ประเทศ โดย 41 ประเทศอยู่ในยุโรป 14 ประเทศ อยู่ในลาตินอเมริกา 11 ประเทศ อยู่ในเอเชีย 2 ประเทศอยู่ในอเมริกาเหนือ 2 ประเทศอยู่ในโอเชียเนีย และอีก 1 ประเทศอยู่ในแอฟริกา โดยสัดส่วนของประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปของประเทศที่พัฒนาแล้ว (ร้อยละ 14) สูงกว่าประเทศที่กำลังพัฒนา (ร้อยละ 5) กว่าเท่าตัว สำหรับอัตราความเร็วของการเข้าสู่ภาวะการเป็นประชากรสูงอายุในประเทศกำลังพัฒนาจะเร็วกว่าประเทศที่พัฒนาแล้ว ทั้งนี้เนื่องจากการลดลงอย่างรวดเร็วของภาวะเจริญพันธุ์ในช่วงเวลาที่สั้นกว่า ดังนั้นประเทศที่กำลังพัฒนาจึงมีเวลาน้อยกว่าที่จะปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ดังกล่าว

ส่วนอายุคาดหมายการคงชีพเมื่อแรกเกิด (life expectancy at birth) ของประชากรโลกเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ โดยเพศหญิงมีแนวโน้มที่จะมีอายุยืนกว่าเพศชาย และประชากรในประเทศที่พัฒนามีอายุยืนกว่าประชากรในประเทศที่กำลังพัฒนา

3. สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย

จากการสำรวจในปี 2548 ประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุประมาณ 7 ล้านคน หรือร้อยละ 10.4 ของประชากรทั้งประเทศ และคาดว่าจะเพิ่มเป็นร้อยละ 13.4 ในปี 2558 และร้อยละ 15.3 ในปี 2563 โดยปัญหาจะเริ่มรุนแรงขึ้นตั้งแต่ปี 2560 เป็นต้นไป โดยเฉพาะเมื่อผู้ที่เกิดตั้งแต่ปี 2500 เริ่มเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ สังคมไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ประชากร

สูงอายุส่วนใหญ่เป็นหญิงมากกว่าชาย ปัจจุบันในทุก 100 คนของผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จะเป็นหญิง 55 คน และจะเพิ่มขึ้นเป็น 65 คนในกลุ่มที่มีอายุ 85 ปีขึ้นไปและประชากรสูงอายุในอนาคตจะมีจำนวนผู้ที่อยู่เป็นโสด หย่า หรือแยกกันอยู่กับคู่สมรสเพิ่มขึ้น โดยผู้สูงอายุหญิงจะมีสัดส่วนของผู้ที่เป็นโสดและไม่ได้อยู่กับคู่สมรสสูงกว่าผู้สูงอายุชาย

สำหรับสาเหตุที่นำไปสู่ภาวะประชากรสูงอายุนั้น มาจากการลดลงของระดับการเกิด และตายอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการลดลงอย่างรวดเร็วของภาวะเจริญพันธุ์ภายในระยะเวลาอันสั้นเร่งให้เกิดการเข้าสู่ภาวะประชากรสูงอายุในประเทศไทย นอกจากนี้การนำวิทยาการทางการแพทย์สมัยใหม่มาใช้ และการดำเนินงานของรัฐในการพัฒนางานด้านสาธารณสุข ตลอดจนการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคม ทำให้ระดับการตายลดลง และประชากรมีอายุคาดหมายคงชีพเมื่อแรกเกิดเพิ่มขึ้น ซึ่งหมายความว่าประชากรไทยมีอายุยืนยาวขึ้น ทำให้จำนวนผู้สูงอายุมากขึ้นด้วยเช่นกัน

การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ จะส่งผลกระทบต่อระบบต่างๆ ของประเทศเป็นอย่างมาก โดยจะเป็นปรากฏการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อแทบทุกด้านของผู้สูงอายุ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม นอกจากนี้ ประชากรผู้สูงอายุมักมีปัญหาด้านสุขภาพมากขึ้น ซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายเข้าสู่วัยสูงอายุและผลแทรกซ้อนของความเจ็บป่วยในช่วงชีวิตก่อนหน้านี้ ทำให้ผู้สูงอายุตกอยู่ในภาวะพึ่งพิงการบริการและการดูแลจากผู้อื่นมากบ้างน้อยบ้างในแต่ละช่วงเวลา ดังนั้นสังคมจึงควรวางแผนการเตรียมการป้องกันปัญหาต่างๆ รวมทั้งศึกษาหาองค์ความรู้ที่จะเตรียมความพร้อมดังกล่าว (ลัดดา ดำริการเลิศ, 2549, หน้า 7)

4. ปัญหาของประชากรสูงอายุ

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีปัญหาด้านสุขภาพอันเนื่องมาจากความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ มีปัญหาด้านรายได้ เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่อดีตประกอบอาชีพเกษตรกรรม ขาดการเก็บออมเงิน ทำให้ไม่มีหลักประกันในชีวิต นอกจากนี้ ผู้สูงอายุไทยยังประสบปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม ทำให้มีผลต่อสภาพจิตใจและปัญหาด้านบริการสวัสดิการสังคมที่ไม่ครอบคลุมและไม่สนองตอบต่อความต้องการของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุโดยทั่วไป มักมีปัญหาด้านสุขภาพเป็นส่วนใหญ่แตกต่างไปจากประชากรกลุ่มอื่น ๆ เพราะเป็นวัยที่กำลังถดถอย ถูกโรคร้ายเบียดเบียน และเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกาย จิตใจ สังคมวัฒนธรรม และเศรษฐกิจ โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านสุขภาพอนามัย ทั้งทางร่างกายและจิตใจจะพบปัญหาสุขภาพมากขึ้น จากผลการวิจัยเรื่องพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยมีอายุยืนยาวและแข็งแรง (บรรลุ ศิริพานิช, และคนอื่นๆ, 2531) พบว่า ผู้สูงอายุป่วยด้วยโรคที่เป็นอันดับแรก คือ โรคปวดข้อและกระดูก ร้อยละ 34.7 รองลงมา ได้แก่ โรคระบบทางเดินอาหาร ร้อยละ 24.6 โรคระบบประสาท ร้อยละ 10.1 โรคระบบทางเดินหายใจ ร้อยละ 5.8 โรคระบบไหลเวียนโลหิต ร้อยละ 2.9 โรคทางเดินปัสสาวะ ร้อยละ 2.9 และโรคเบาหวาน ร้อยละ 1.8

และจากการศึกษาของ นภาพร ชโยวรรณ, และมาลินี วงษ์สิทธิ์ (2532, หน้า 7-12) พบว่า 1 ใน 3 ของผู้สูงอายุจะมีโรคประจำตัวหลายโรค นอกจากนี้ จันทรเพ็ญ ชูประภาวรรณ, และคนอื่นๆ (อ้างใน ธนู ชาติธนานนท์, 2540) พบว่าโรคที่พบบ่อยตามลำดับในผู้สูงอายุคือ โรคปวดเมื่อย โรคข้อเสื่อมและอัมพฤกษ์ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคต่อกระเจก นอกจากนี้ผลการศึกษาของ ปราโมทย์ ประสาทกุลและคณะ (อ้างในบุญศรี นุกฤต, และคนอื่นๆ, 2545, หน้า 35-36) พบว่า ความเจ็บป่วยเป็นโรคเรื้อรังของผู้สูงอายุในกลุ่มอายุ 60-69 ปี มีถึงร้อยละ 69.3 และเพิ่มเป็นร้อยละ 83.3 ในกลุ่มอายุ 90 ปีขึ้นไป โดยพบว่าเป็นหลายโรคร่วมกัน พบว่ามีผู้เจ็บป่วยเป็นโรคเรื้อรัง 6 โรคพร้อมกันถึงร้อยละ 70.8 ได้แก่ ปวดข้อ ปวดหลัง ความดันโลหิตสูง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ส่วนโรคจิตประสาท ซึมเศร้าพบประมาณร้อยละ 1 ซึ่งจะคล้ายคลึงกันในแต่ละช่วงอายุ จากการตรวจสุขภาพจิต ผิดปกติ จากอาการไม่รู้สึกรู้ตัว หูดไม่ได้ ไม่ยอมพูด หรือขาดสมาธิพบเพียงร้อยละ 2 ในกลุ่มอายุ 60 – 69 ปี และเพิ่มเป็นร้อยละ 3.3 ในกลุ่มอายุ 70 – 79 ปี และร้อยละ 8 ในกลุ่มอายุ 80 – 89 ปี ในกลุ่มอายุ 90 ปีขึ้นไป พบถึงร้อยละ 12.5

สรุปปัญหาของผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นดังกล่าว จะเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้โดยมีการดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสมนับตั้งแต่ระยะเริ่มแรกอยู่ในกรรมมารดา วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ ซึ่งจะเป็นผลความสำคัญต่อเนื่องซึ่งกันและกันตลอดช่วงอายุ ทั้งนี้สุขภาพของแต่ละบุคคลจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้น สิ่งสำคัญคือ บุคคลนั้น ๆ ต้องมีความรู้ ความเข้าใจและมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสมตามวัย

5. ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของสุขภาพว่า “เป็นภาวะที่ปราศจากโรคหรือความเจ็บป่วยร่วมกับมีความผาสุกทางจิตใจและสังคม” สำหรับภาวะสุขภาพในลักษณะของความเป็นองค์รวม จะเป็นภาวะของความเป็นหนึ่งเดียวที่ผสมผสานกาย จิต สังคมและวิญญาณ เพื่อให้บรรลุถึงระดับคุณภาพชีวิตที่สูงสุดเท่าที่จะเป็นไปได้ในแต่ละช่วงเวลา ภาวะสุขภาพจึงเป็นผลวัดเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ตลอดช่วงชีวิตของบุคคล ภาวะสุขภาพของบุคคลสะท้อนให้เห็นถึงพลังงานที่มีอยู่ภายในตัวบุคคลการทำหน้าที่ของระบบอวัยวะต่าง ๆ โดยจะเป็นผลมาจากการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง ซึ่งเกิดขึ้นตลอดเวลาเพื่อสนองความต้องการทุก ๆ ด้านตลอดจนการปฏิบัติแบบแผนการดำเนินชีวิตของบุคคลและการปรับตัวต่อสิ่งเร้า

ส่วนการประเมินภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ สามารถประเมินได้ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม การประเมินภาวะสุขภาพรายบุคคลจะขึ้นอยู่กับแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพของผู้ประเมิน นอกจากนี้การประเมินภาวะสุขภาพอาจอาศัยการรับรู้ของบุคคลนั้น ๆ เกี่ยวกับสุขภาพของตนเองในขณะนั้น สำหรับการประเมินสุขภาพโดยรวมของประชากรจะอาศัยดัชนีชี้วัดหลายอย่างแตกต่างกันไป สำหรับการประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นรายกลุ่ม โดยเฉพาะ

ประชากรสูงอายุของไทยนั้น การประเมินได้จากอายุขัยเฉลี่ย อัตราการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ และอัตราตาย ซึ่งพบว่าประชากรสูงอายุไทยส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาสุขภาพต่างๆ ได้ ตามการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

ความเครียด

1. ความหมายของความเครียด

ความเครียด (stress) กรมสุขภาพจิต (2541, หน้า 9) ได้ให้ความหมายของคำว่า ความเครียดว่า เป็นภาวะทางอารมณ์ หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจหรือถูกบีบคั้น กัดดันทางจิตใจ จนทำให้เกิดความทุกข์ใจ สับสน โกรธ หรือเสียใจ

มัลลิกา เหมือนวงศ์ (2535, หน้า 13) กล่าวว่า ความเครียดเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามร่างกายและจิตใจ เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะปรากฏอาการทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ และมีอาการทางจิตใจ คือ ซึมเศร้า หงุดหงิด วิตกกังวล

จันทร์จิรา ภูทองเกษ (2537, หน้า 12) ได้กล่าวว่า ความเครียดหมายถึง ความรู้สึกต่อการทำงานว่ามีภาวะกดดัน หรือคุกคามต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความเหนื่อยหน่ายในการปฏิบัติงาน ตลอดจนอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม เช่น ปวดศีรษะ มือสั่น ใจสั่น หงุดหงิด สับสน นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิ โดยแต่ละคนจะมีอาการแสดงออกที่แตกต่างกัน

จันทา พงษ์ศิริ (2541, หน้า 16) ได้ให้คำจำกัดความ ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ร่างกาย และจิตใจถูกกดดัน หรือถูกคุกคามจากสิ่งภายนอกและภายในร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ขัดขวางการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติสุข

พรพรรณ พงษ์สุพัฒน์ (2542, หน้า 10) ได้กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่มนุษย์ทุกคนไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ หรือสภาพแวดล้อมต่างๆ ความต้องการของบุคคลล้วนเป็นแรงผลักดัน และเป็นภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น บุคคลจึงจำเป็นต้องปรับตัวให้เหมาะสมในการเผชิญภาวะเครียด ถ้าการปรับตัวล้มเหลว ก็อาจทำให้เกิดภาวะวิกฤติทางอารมณ์และเป็นสาเหตุของโรคทางกายต่างๆ ได้

สรุปได้ว่าความเครียดเป็นภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อจิตใจถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า ทำให้ตื่นเต้นหรือวิตกกังวล ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย หรืออาจเกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นได้ หากความเครียดนั้นมีมาก และคงอยู่เป็นเวลานาน ความเครียดที่ไม่มากนักจะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดแรงมูมานะที่จะเอาชนะอุปสรรคและปัญหาต่างๆ ได้ แต่ความเครียดที่มากเกินไป ประกอบกับการที่ไม่สามารถผ่อนคลายความเครียด ด้วยวิธีการที่เหมาะสม อาจทำให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจตามมา เป็นผลให้ขาดความสุขในการดำเนินชีวิต

การช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจถึงความเครียด ตระหนักถึงอาการที่แสดงว่าตนกำลังมีความเครียด ตลอดจนเรียนรู้ทักษะในการเผชิญกับความเครียดจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความพร้อมและตื่นตัวอยู่เสมอ ในการแก้ปัญหาที่ปัญหานั้นจะรุนแรงและเรื้อรังเกินกว่าจะแก้ไข ลักษณะอาการที่บ่งบอกว่าเริ่มมีความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงต่อไปอย่างน้อย 2 เดือนที่ผ่านมา เช่น ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย กินมากท้องผูก ปวดหลัง วิตกกังวล ตาขยิบ หงุดหงิด คลื่นไส้อาเจียน เป็นต้น

สำหรับแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทย ของกรมสุขภาพจิต (2542, หน้า 90) ได้แบ่งระดับความเครียดออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. ประเมินได้ 0 – 5 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดต่ำกว่าเกณฑ์ปกติอย่างมาก
2. ประเมินได้ 6 – 17 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ
3. ประเมินได้ 18 – 25 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
4. ประเมินได้ 26 – 29 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดสูงกว่าปกติ

ปานกลาง

5. ประเมินได้ 30 – 60 คะแนน หมายถึง ระดับความเครียดสูงกว่าปกติมาก
2. สาเหตุของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 99-100) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียด ว่าเกิดจากสาเหตุภายนอกและภายในตัวบุคคล ดังนี้

2.1. สาเหตุจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ สิ่งแวดล้อมที่เป็นกายภาพทางด้านสังคมและมนุษย์สัมพันธ์และเหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้นในกระบวนการดำเนินชีวิต

2.1.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ เป็นความเครียดที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวทางกายภาพ ได้แก่ สภาพความร้อนหนาวของอากาศ อากาศที่หนาวเกินไปทำให้ร่างกายไม่สุขสบาย การขาดแคลนปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิต เช่น อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

2.1.2 สังคมและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ได้แก่ ความไม่ปรองดองกันของบุคคลในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้งและการโต้เถียง การอิจฉากันเป็นต้นเหตุของการมีจิตใจไม่สงบ สภาพความเป็นอยู่ที่แออัดทำให้เกิดปัญหาต่างๆ อันเป็นต้นเหตุแห่งความเครียด เช่นการทะเลาะวิวาท การใช้คำพูดเสียดสีกัน การแก่งแย่งชิงดีกัน การขาดเพื่อน ต้องอยู่คนเดียวอย่างโดดเดี่ยวก็ทำให้เกิดภาวะเครียด เป็นต้น

2.1.3 สภาพการณ์หรือเหตุการณ์อื่นๆ ในชีวิต ได้แก่ การได้รับบาดเจ็บ ความเจ็บป่วย การสูญเสีย เช่นสูญเสียอวัยวะ บุคคลอันเป็นที่รัก และสถานภาพทางสังคม การถูกไล่ออกจากงาน เกษียณอายุ เป็นต้น

นอกจากนี้ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความยินดี เป็นต้นว่า การแต่งงาน การมีบุตร

การขึ้นบ้านใหม่ การสร้างครอบครัวใหม่ การเลื่อนตำแหน่งหน้าที่การงาน การเข้าทำงานใหม่ ก็เป็นเหตุการณ์ที่เป็นสาเหตุของภาวะเครียดได้เช่นกัน เหตุการณ์ต่างๆเหล่านี้ทำให้บุคคลต้องมีการปรับตัวและการปรับตัวนั้น หากไม่มีประสิทธิภาพจะทำให้เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

2.2 สาเหตุจากภายในตัวบุคคล ได้แก่ โครงสร้างของร่างกายและสภาวะทาง สรีระวิทยา ระดับพัฒนาการและการรับรู้ของบุคคล

2.2.1 โครงสร้างของร่างกายและสภาวะทางสรีระวิทยา โครงสร้างของ ร่างกายเป็นส่วนที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ บางคนรับเอาส่วนที่ดีของพ่อแม่มา ทำให้ มีโครงสร้างร่างกายที่สมบูรณ์และมีสุขภาพดี บางคนรับเอาส่วนด้อยของพ่อแม่ ทำให้ร่างกาย เติบโตไม่สมบูรณ์ เกิดโรคต่างๆได้ง่าย ความสามารถที่ซ่อนแฝงอยู่น้อย ทำให้การแก้ปัญหา ทำได้ไม่ดี นอกจากนี้การเปลี่ยนวัยก็ก่อให้เกิดความเครียดได้เช่นกัน

2.2.2 ระดับพัฒนาการ พัฒนาการทางจิตใจ อารมณ์ มีผลต่อการรับรู้และ การแปลเหตุการณ์ บุคคลที่มีระดับพัฒนาการที่ไม่ดี ทำให้มีการรับรู้เหตุการณ์แบบเด็กๆ ซึ่ง ยังผลให้ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไข ก่อให้เกิดความเครียดติดตามมาได้อีก

2.2.3 การรับรู้และการแปลเหตุการณ์ การที่เราจะมีอารมณ์ กลัว โกรธ เกลียดหรือกังวลได้นั้น ขึ้นอยู่กับการรับรู้ และการแปลเหตุการณ์ของเขา การรับรู้จึงเป็น ตัวการสำคัญในการที่จะทำให้บุคคลสนองตอบต่อเหตุการณ์ไปในทางที่ดีหรือในทางที่เลวร้าย เหตุการณ์อย่างหนึ่ง ทำให้คนสองคนรับรู้ได้ไม่เหมือนกันและมีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ แตกต่างกันไป ทั้งนี้เพราะบุคคลสองคนมีความต้องการขั้นพื้นฐานที่แตกต่างกัน มีประสบการณ์ ชีวิตที่ไม่เหมือนกัน มีความคาดหวัง มีทัศนคติและการมองโลกที่ไม่เหมือนกัน การรับรู้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิตเดิม เหตุการณ์ที่น่าตื่นเต้นและทำทายเป็นคนหนึ่งอาจทำให้อีกคนรู้สึก กลัว กังวลหรือรู้สึกว่าคุณหมิ่นประมาทในความสามารถถูกลบล้างหรือถูกลดเกียรติ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์เก่าและโครงสร้างของบุคลิกภาพที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการรับรู้ของบุคคลนั้นๆ

3. การตอบสนองของบุคคลต่อความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 101) ได้กล่าวว่า ภาวะเครียดของบุคคลก่อให้เกิด การตอบสนองออกมาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ 3 ระบบคือ

3.1 ระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการถูกเร้าทาง อารมณ์ การเร้าระบบประสาทอัตโนมัติ นำไปสู่การเร้าอวัยวะที่เป็นปลายทางของระบบนี้ ได้แก่ ระบบหัวใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบปัสสาวะ เป็นต้น อาการแสดงของอวัยวะ เหล่านี้ เช่น ใจสั่น ชีพจรเต้นเร็ว หายใจหอบ ปวดมวนท้อง ปัสสาวะบ่อย ท้องเสีย เหงื่อ ออก มือเท้าเย็น เป็นต้น

3.2 ระบบต่อมไร้ท่อ การตอบสนองของความเครียดที่เรื้อรัง จะผ่านทางระบบนี้ ทำให้เกิดอาการของอวัยวะต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูงขึ้น หัวใจเต้นแรงขึ้น กล้ามเนื้อกระดูก

3.3 สภาวะจิตใจ เกิดอารมณ์ดึงเครียด มีความวิตกกังวลซึมเศร้า นำไป

สู่ความผิดปกติด้านความคิดหรือพฤติกรรม เช่น คิดซ้ำๆ หมกมุ่น ไม่สามารถตัดสินใจได้อยู่กับจินตนาการ มีปัญหาการกินนอน มีความรู้สึกทางเพศเปลี่ยนแปลง หันไปใช้ยา สุราและสารเสพติด นอกจากนี้อาจมีอาการที่เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิด โกรธ โมโห รวมทั้งความรู้สึกในทางลบ เช่น รู้สึกตนเองไม่มีคุณค่า ไม่ได้รับการยอมรับ ถูกปฏิเสธ ไม่มีความสามารถ รู้สึกไม่มั่นคงทางจิตใจ

แม้ว่าความเครียดจะมีผลในทางลบเป็นอย่างมาก แต่ความเครียดที่ไม่มากเกินไปจะเป็นสัญญาณเตือน เพื่อความระมัดระวังการดำรงชีวิตของมนุษย์ ความเครียดกระตุ้นคนเราให้เตรียมตัว เกิดความแข็งแกร่งมีความกระตือรือร้นมากขึ้น พร้อมทั้งจะเผชิญกับสิ่งที่เข้ามาในชีวิต บุคคลที่ไม่เคยประสบกับความเครียดเลยหรือมีผู้อื่นช่วยเหลือตลอดเวลา เมื่อประสบความเครียด มักจะขาดประสบการณ์ในการแก้ปัญหาเมื่อบุคคลนั้น ต้องเผชิญกับความเครียดด้วยตนเอง ก็จะทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวได้ง่าย ในขณะที่เดียวกันบุคคลที่ประสบกับภาวะเครียดมากเกินไปเป็นเวลานาน ๆ และไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม ก็จะเกิดปัญหาทางร่างกายและจิตใจตามมาได้

การจัดการความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 102) กล่าวว่าเป็นการปรับตัวเพื่อเผชิญกับความเครียด เมื่อบุคคลประสบเหตุการณ์ ที่ก่อให้เกิดความเครียด บุคคลจะประเมินสถานการณ์และปรับตัวเพื่อเผชิญกับความเครียด บุคคลที่สามารถรับรู้เหตุการณ์ได้อย่างถูกต้องจะปรับตัวได้ดีกว่าบุคคลที่รับรู้เหตุการณ์ผิดพลาด

กลไกการปรับตัวเพื่อเผชิญกับความเครียด (coping mechanism) เป็นแบบแผนพฤติกรรมที่บุคคลใช้เมื่อเผชิญกับสิ่งที่คุกคามต่อสุขภาพ เพื่อป้องกันตนเอง เป็นการรักษาสสมดุลของจิตใจที่ถูกรบกวนเพื่อให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยพัฒนามาจากการลองผิดลองถูก การเรียนรู้ในอดีตจนเป็นนิสัยของบุคคล จำแนกได้เป็น 3 ลักษณะ คือ

1. การสร้างพลังภายในเพื่อเผชิญปัญหาเป็นวิธีชั่วคราวที่บุคคลใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น ที่ทำให้เกิดความเครียด โดยอาจเป็นการประวิงเวลา ลดความกดดันทางอารมณ์ ทำให้สามารถพิจารณาสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความเครียดในเวลาต่อมา ซึ่งบุคคลมักแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้

1.1 การร้องไห้เป็นการลดความเครียดทางอารมณ์ การร้องไห้ยังอาจได้รับความเห็นอกเห็นใจ ทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีส่วนร่วมทุกข์และเข้าใจในความทุกข์ของตนเองอีกด้วย

1.2 การพูดระบายความรู้สึก ช่วยลดความกดดันทางอารมณ์ได้ทำให้บุคคลมองเห็นภาพการณ์ของตนชัดเจนยิ่งขึ้นและอาจเกิดแนวความคิดใหม่

1.3 การหัวเราะเป็นการพยายามมองปัญหาด้วยอารมณ์ขัน ช่วยมองเห็นปัญหาตามที่แท้จริง

1.4 การคิดทบทวน ทบทวนลำดับเหตุการณ์ ทำให้บุคคลเข้าใจปัญหามากขึ้น สามารถประเมินเหตุการณ์ได้ดียิ่งขึ้น อาจช่วยให้ยอมรับปัญหาหรือนำไปสู่การจัดการกับสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดได้

1.5 การแสวงหาที่พึ่งทางใจ เป็นการที่บุคคลต้องการความเห็นใจจากผู้อื่น หรือต้องการที่พึ่งพาทางใจจนกว่าจะสามารถรักษาสมดุลทางจิตใจได้ เช่นการยึดหลักธรรม การใช้บริการให้การปรึกษา เป็นต้น

1.6 การนอนหลับ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดได้เป็นอย่างดี อย่างน้อยก็ช่วยให้บุคคลพักความเคร่งเครียดกับปัญหาระยะหนึ่งเพื่อเตรียมพลังในการต่อสู้กับปัญหาเมื่อตื่นขึ้น

2 การพยายามกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด เป็นการพยายามนำกระบวนการแก้ปัญหา โดยการเปลี่ยนแปลงตนเอง สิ่งแวดล้อมหรือทั้งตนเองและสิ่งแวดล้อมโดยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เช่น การเปลี่ยนนิสัยการทำงาน วิธีการเรียน การปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขนิสัย การลดความคาดหวัง หรือเปลี่ยนค่านิยมของตนเอง เป็นต้น การพยายามกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อเผชิญปัญหา จึงเป็นการจัดการกับสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดระดับจิตสำนึก อาจจำแนกการพยายามกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง 3 ลักษณะ ดังนี้

2.1 การต่อสู้เป็นการพยายามเอาชนะอุปสรรค เมื่อมีความขัดแย้งทางจิตใจ ด้วยการพิจารณาอย่างมีเหตุผลและตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นในรูปการต่อสู้ ซึ่งแสดงออกในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ได้แก่ การใช้ความพยายามมากขึ้น การใช้ความยืดหยุ่นในการจัดการกับปัญหา หรือหาแหล่งช่วยเหลือเพื่อพัฒนาความสามารถของตนเองในการแก้ปัญหา

2.2 การหลีกเลี่ยงเป็นการปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่ยุกยักซับซ้อนมากเกินไป เพื่อการปรับตัวที่ดีกว่าหรือยอมรับว่าสิ่งนั้นมากเกินไปไม่เหมาะสมกับตัวเอง และหาแนวทางไปสู่เป้าหมายใหม่ที่เหมาะสมกว่าแทนการดำเนินชีวิตอย่างไร้จุดหมาย

2.3 รอมชอม เป็นการปรับเข้าหากันระหว่างเป้าหมายที่ตั้งใจหรือยอมรับวิธีการใหม่ เพื่อดำเนินการให้บรรลุเป้าหมายแทนวิธีการที่เคยใช้ไม่ได้ผล

3. การใช้กลไกการป้องกันทางจิต (defense mechanisms) ลักษณะกลไกการป้องกันทางจิต มีดังนี้

3.1 เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามคุ้มครองศักดิ์ศรีของตนเอง และป้องกันตนเอง จากความคิดวิตกกังวลระดับสูง มีทั้งแง่บวกแง่ลบ โดยในแง่บวกจะเห็นว่าเป็นวิธีการที่บุคคลพยายามสร้างสมดุลทางจิตใจ เพื่อดึงไว้ซึ่งศักดิ์ศรีของตน ส่วนในแง่ลบจะเห็นว่าเป็นการหลีกเลี่ยงหนีจากความเป็นจริง

3.2 ลักษณะร่วมของกลไกการป้องกันทางจิต คือ การหลอกตนเองว่าความรู้สึกของสถานการณ์ต่างๆ เป็นการทดแทนความต้องการของตนในทางที่สังคมยอมรับ ในชีวิตประจำวัน คนปกติจะใช้กลไกการป้องกันทางจิตด้วยกันทั้งสิ้น ถ้าใช้พอสมควรจะช่วยใน

การปรับตัวในเวลาต่อมา แต่ถ้าใช้กลไกการป้องกันทางจิตชนิดเดียวกัน โดยไม่สามารถลดความเครียดลงได้ บุคคลจะมีแนวโน้มการปรับตัวผิดปกติ

4. เทคนิคในการจัดการความเครียด กรมสุขภาพจิต (2543, หน้า 105) ได้กล่าวไว้ เป้าหมายของการจัดการความเครียดไม่ใช่การระงับหรือหลีกเลี่ยงกับความเครียด แต่เน้นการจัดการกับอารมณ์ และการช่วยให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดผลในทางลบตามมา โดยมีเทคนิคการจัดการกับความเครียดและอารมณ์ ดังนี้

4.1 ต้องตระหนักถึงอาการที่แสดงว่าเริ่มมีความเครียด เช่น รู้สึกหงุดหงิดไม่มีความสุข ปวดศีรษะ เหนื่อยง่าย ความจำหรือสมาธิลดลง แน่นท้อง หายใจขัด เป็นต้น

4.2 พิจารณาว่าอะไรทำให้เครียด เพราะความคิดของบุคคลในการรับรู้สิ่งกระตุ้นที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นอย่างไร

4.3. ใช้เทคนิคการผ่อนคลายอารมณ์ เพื่อให้เกิดความสงบและพร้อมที่จะจัดการกับความเครียดต่อไป ใช้วิธีการผ่อนคลายต่างๆ เช่น การหายใจ การฝึกสมาธิ การนวด การออกกำลังกาย ฟังเพลง เป็นต้น ในการปรับเปลี่ยนความคิด เป็นการปรับเปลี่ยนความคิดในทางลบให้เป็นบวก เพื่อให้เกิดความรู้สึกต่อสถานการณ์นั้นๆ ดีขึ้น ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์และแสดงออกทางพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม โดยการหมั่นฝึกจับความเครียด ปรับเปลี่ยนให้เป็นความคิดบวกเป็นประจำ เพื่อให้เกิดความคิดบวกโดยอัตโนมัติ โดยบุคคลสามารถฝึกจับความเครียดในใจได้ด้วยการพูดคุยๆ หรือพูดกับตัวเองดังๆ ในใจ เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

4.4 ชื่นชมตัวเองที่สามารถจัดการกับความเครียด และอารมณ์ทางลบของตนเองได้ในทางสร้างสรรค์

5. วิธีการจัดการกับความเครียด เป็นกระบวนการคิดและแสดงออกในเชิงพฤติกรรมของบุคคล ที่มีต่อสถานการณ์ที่ผ่านการประเมินของตัวเขาแล้วว่าเกิดความเครียด และตัวบุคคลพยายามหาทางลดหรือจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น โดยบุคคลจะเลือกใช้วิธีการจัดการกับความเครียดจากประสบการณ์ในอดีต หรือใช้วิธีการจัดการกับความเครียดหลายวิธีพร้อมกัน และไม่ว่าสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด จะคล้ายคลึงหรือแตกต่างกัน บุคคลก็อาจใช้วิธีการจัดการกับความเครียดที่เหมือนเดิม ขึ้นอยู่กับกระบวนการคิดและประเมินของตัวบุคคล ไม่สามารถระบุได้อย่างชัดเจน ว่าวิธีการจัดการกับความเครียดวิธีใดดีที่สุด ในการจัดการกับตัวก่อความเครียดหรือความเครียด ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เข้ามากระทบ ปัญหาที่เกิดขึ้น และความแตกต่างของบุคคลในการรับรู้ ประเมินค่า ค่านิยมหรือความเชื่อต่างๆ วิธีการจัดการกับความเครียดจึงถือได้ว่า มีลักษณะจำเพาะเจาะจงในแต่ละบุคคล และไม่มีวิธีการจัดการใดที่จะใช้ได้ทุกสถานการณ์ และสิ่งสำคัญในการเลือกใช้วิธีการจัดการกับความเครียด คือ ควรเลือกใช้โดยตระหนักถึงผลที่จะเกิดขึ้นกับตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจด้วย

นอกจากการศึกษาทิศทางของความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการจัดการกับความเครียด กับความเครียดที่มีความสัมพันธ์เป็นอย่างไร แล้วยังมีความเป็นไปได้อีกว่าการที่บุคคลบางคนมีแนวโน้มของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดสูงหรือบุคคลบางคนมีแนวโน้มของการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดต่ำ อาจเป็นผลมาจากความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้ง 3 ลักษณะ คือ ความอดทนต่อแรงกดดัน ความต้องการสำเร็จ และความต้องการสัมพันธ์ ก็เป็นได้ ดังนั้นจึงศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับความแตกต่าง ระหว่างบุคคลทั้งลักษณะที่ส่งผลต่อวิธีการจัดการความเครียดด้วย

รติกร ลีละยุทธสุนทร (2548, หน้า 26) ได้อธิบายไว้ว่า วิธีการจัดการกับความเครียด บางวิธีการอาจช่วยลดความเครียดได้ ทำให้บุคคลเกิดความสบายใจมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกัน วิธีการจัดการกับความเครียดบางวิธีการ เมื่อใช้แล้ว แทนที่ตัวบุคคลจะสบายใจขึ้น กลับกลายเป็นการเพิ่มความเครียดให้มากขึ้นก็เป็นได้ จึงเสนอความคิดเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความเครียดที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด ไว้ดังต่อไปนี้

การปรับความคิดโดยการยอมรับความจริงเป็นการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น และพยายามมองหาเหตุผลมาอธิบายในเชิงบวก จึงน่าจะช่วยบรรเทาหรือลดความเครียดที่เกิดขึ้นได้ เนื่องจากเป็นการพยายามมองสิ่งที่เกิดขึ้นในแง่บวกและมีการทำให้ยอมรับความเป็นจริง ดังนั้นเมื่อบุคคล ใช้วิธีการนี้ในการบรรเทาความเครียด จึงอาจเป็นไปได้ว่าเกิดความสบายใจ การเพิ่มความเครียดจึงต่ำซึ่งแตกต่างกับการปรับความคิด โดยการบิดเบือนความจริงที่เป็นการคิดหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง กล่าวโทษคนอื่นหรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ดังนั้น บุคคลใช้วิธีการจัดการกับความเครียด ด้วยการปรับความคิด โดยการบิดเบือนความเป็นจริง จึงน่าจะเครียดมากขึ้น เนื่องจากบุคคลนั้นคิดว่าตนเองแก้ไขไม่ได้หรือสิ่งอื่นไม่ดี อาจกลายเป็นความเก็บกด แทนที่จะช่วยบรรเทาความเครียด กลับกลายเป็นการเพิ่มความเครียดให้สูงขึ้น

สำหรับการผ่อนคลายเป็นวิธีการจัดการกับความเครียด ด้วยการลดความตึงเครียดของร่างกาย จึงน่าจะช่วยบรรเทาความเครียดได้ เนื่องจากการทำงานของร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กัน เมื่อร่างกายได้รับการผ่อนคลาย กระบวนการทำงานต่างๆในร่างกาย ได้รับการพักผ่อนความเหนื่อยล้าจากการทำงานก็อาจหมดไป ทำให้บุคคลเกิดความสบายใจเพิ่มมากขึ้น ความเครียดก็ลดลงแตกต่างกับการระบายความเครียด ซึ่งเป็นการระบายออกทางอารมณ์ เพื่อลดความเครียดของตนเอง การระบายความเครียดนี้ อาจทำให้ความเครียดเพิ่มมากขึ้นก็ได้ ถ้าบุคคลระบายออกกับสิ่งอื่นที่เป็นสิ่งที่ตนรัก จึงอาจทำให้รู้สึกผิดเพิ่มมากขึ้น เมื่อได้ระบายออกไปแล้ว เช่น ทำร้ายคู่สมรส บุตร หรือสุนัข เป็นต้น ดังนั้นแทนที่การระบายความเครียดจะช่วยลดความเครียด อาจทำให้บุคคลเครียดมากขึ้นที่ได้ระบายออก

สำหรับการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมนั้น เป็นการปรับทุกข์กับผู้อื่นและแสวงหาความเห็นอกเห็นใจจากบุคคลอื่น ตัวเขาอาจได้รับข้อคิดเห็นที่ต่างไปจากเดิม หรือการได้รับความใส่ใจจากผู้อื่น อาจทำให้บุคคลเกิดความสบายใจมากขึ้น ดังนั้น ความเครียดจึงลดลงและ

วิธีการสุดท้าย คือ การแสวงหา ความเพลิดเพลิน ซึ่งเป็นการหันความสนใจไปทำกิจกรรมอย่างอื่น ที่ทำให้ตนเองเพลิดเพลิน ซึ่งเป็นการหันเหความสนใจไปทำกิจกรรมอย่างอื่น ที่ทำให้ตนเองเพลิดเพลินและมีความสุข เพื่อจะได้ไม่ต้องคำนึงถึงปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่ อาจเป็นไปได้ว่าการทำกิจกรรมอย่างอื่นอาจทำให้ตนเองสบายใจจริง แต่ไม่ได้ลดหรือบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้นได้เลย เนื่องจากเมื่อกลับจากการทำกิจกรรมที่เพลิดเพลิน ก็ต้องกลับมานั่งเครียดกับปัญหาต่อความเครียดจึงอาจไม่ได้ลดลง แต่กลับเพิ่มมากขึ้นก็เป็นได้

6. การจัดการกับความเครียด

เรณู มีชนะ (2544, หน้า 19) ได้แนะนำวิธีไว้ ดังนี้

1. การฝึกสมาธินั่งวิปัสสนาฝึกลมปราณ ฝึกโยคะอาจทำให้จิตสงบลง การใช้ ออกซิเจนลดลง ร่างกายผ่อนคลายมากขึ้น ไม่กระวนกระวาย
2. การฝึกการผ่อนคลาย เช่น นอนราบกับพื้น ฟังเพลงประเภทเบาๆ
3. ใช้วิธีป้อนกลับทางชีวภาพ (biofeedback) เช่น อาศัยการบันทึกคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อขางที่เกร็ง เปรียบเทียบกับขางที่ปกติ โดยให้เห็นภาวะคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อบนจอภาพหรือได้ยินเสียงจากลำโพงหรือฝึกให้ลดเสียงเหล่านี้โดยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
4. การนัดเป็นที่ยอมรับกันว่าการนัดทำให้ร่างกายและกล้ามเนื้อคลายเครียด
5. การปรับอริยาบถ ให้อยู่ในท่าที่กล้ามเนื้อไม่เกร็งอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะในท่านั่ง ท่านอน หรือท่าทำงาน
6. การว่ายน้ำหรือการลอยตัวในน้ำ
7. การออกกำลังกายแบบช้าๆ เช่น การรำมวยจีน ไทเก๊ก เดินรำจังหะช้า ๆ

เป็นต้น

พิมพ์มาศ ดาปัญญา (2540, หน้า 8-9) ยังได้กล่าวถึงแนวทางการจัดการกับความเครียดไว้ 3 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย เมื่อความคิดและจิตใจทำให้ร่างกายเสียสมดุล ร่างกายต้องใช้วิธีผ่อนคลายมาช่วยเพื่อป้องกันไม่ให้ความเครียดก่อตั้งขึ้นมา สภาพผ่อนคลายช่วยให้ความเครียดกลับหายไป การฝึกผ่อนคลายสม่ำเสมอเท่ากับเป็นภูมิคุ้มกันไม่ให้เครียดจนเกินไป เมื่อเราผ่อนคลายได้ความเครียดความตึงใจต่างๆ จะไม่เกิดขึ้น ทำให้เราสามารถควบคุมความสมดุลของร่างกายไว้ได้ เทคนิคที่ใช้ เช่น การฝึกการผ่อนคลาย การหายใจ การทำสมาธิ โยคะ รำมวยจีน รักษาร่างกายให้อยู่ในสภาพสมดุลอยู่เสมอ

2. ด้านพฤติกรรม เป็นพฤติกรรมของการรู้จักรับมือกับปัญหาต่างๆ รวมถึงวิถีชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ เช่น การมีทักษะทางสังคม มีความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น ทักษะนี้ทำให้ได้รับความรักจากคนรอบข้าง ซึ่งเป็นสิ่งที่มีค่ายิ่งต่อการช่วยตนเองในการจัดการความเครียด นอกจากนี้การใช้ชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ การออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ไม่ทำให้เครียด ไม่ติดยาเสพติด ไม่ก้าวร้าว ปรับสิ่งแวดล้อม ปรับบุคลิกภาพ เป็นต้น

3. ด้านความคิดและอารมณ์ ควรตระหนักถึงความสำคัญความคิดต่อพฤติกรรม การรับรู้ของตัวเรามีอิทธิพลต่อร่างกายและจิตใจของเราทั้งหมด และความคิดเป็นตัวสำคัญในการทำให้เราเปลี่ยนพฤติกรรมได้สำเร็จ เทคนิคต่างๆ เช่น การใช้จินตภาพ การใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาการเผชิญหน้า ทักษะการตัดสินใจ การบริหารเวลาล้วนต้องอาศัยความคิดทั้งสิ้น ความคิดที่ดีคือ ความคิดในทางบวก คิดอย่างมีเหตุผล

วันชัย ไชยสิทธิ์ (2540, หน้า 109-115) ได้อธิบายเกี่ยวกับแนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจสำหรับเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวัน ภายใต้หัวข้อ "การปรับแนวทางการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข" ไว้ว่า ความเครียดนับว่าเป็นปรากฏการณ์หรือสภาวะการณ์อันเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ที่ไม่อาจปฏิเสธได้ การตอบสนองต่อความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละคนจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับ การรับรู้และการแปลความหมายของเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงชีวิต ความสามารถของบุคคลในการที่จะเผชิญหรือจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพนั้นขึ้นอยู่กับความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความพร้อมดังกล่าวยังช่วยป้องกันมิให้บุคคลตกอยู่ภายใต้ผลกระทบที่เป็นอันตรายของภาวะความเครียดที่รุนแรงและเรื้อรังในการดำเนินชีวิตได้อีกด้วย การสร้างความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจเพื่อการเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นที่จะต้องทำให้เกิดขึ้นเพื่อการดำเนินชีวิตที่เป็นสุขในสังคมปัจจุบัน แนวทางปฏิบัติ 5 ประการเพื่อสร้างความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจสำหรับเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวัน ได้แก่

1. การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ

การพูดคุยเป็นวิธีการที่ช่วยให้เราสามารถเผชิญ ค้นพบและจัดการกับปัญหาที่มีอยู่ได้ในระดับหนึ่ง ช่วยให้เราสามารถแสดงความรู้สึกที่มีอยู่ภายในออกมาได้โดยไม่ต้องเก็บกดเอาไว้ ช่วยให้เรารู้สึกหรือแสดงทัศนคติที่มีอยู่ออกมาให้คนอื่นได้รับรู้และยังช่วยให้เราได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่นอีกด้วย ในขณะที่เราแสดงความรู้สึกต่างๆออกมานั้น นับเป็นการช่วยให้มีโอกาสระบายความรู้สึกที่อัดอั้นออกมา รวมทั้งเป็นการช่วยให้เราได้แสดงอารมณ์รัก ผูกพัน ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นไปในตัวด้วย เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องการการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะบุคคลเหล่านั้นจะเป็นผู้คุ้นเคย เพื่อนร่วมงาน เพื่อนสนิท รวมทั้งบุคคลใกล้ชิดในครอบครัว การพูดคุยจึงเป็นวิธีการตอบสนองความต้องการทางสังคมขั้นพื้นฐานดังกล่าวได้ทางหนึ่ง นอกจากนี้ การพูดคุยยังช่วยให้เราทบทวนความคิดของตนเองให้เกิดความชัดเจนยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อบุคคลที่เราพูดคุยด้วยนั้นเป็นบุคคลที่เป็นผู้รับฟังที่ดีและเป็นบุคคลที่เราไว้วางใจได้ โดยมีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

1.1 พูดคุยสิ่งที่รบกวนจิตใจในขณะนี้ หรือพูดถึงสิ่งที่สร้างความกดดัน อึดอัด ไม่สบายใจออกมาให้คนที่ไว้วางใจได้รับฟัง

1.2 หาโอกาสสื่อสาร พูดคุยกับบุคคลอื่น ทั้งที่บ้านและนอกบ้านให้มากขึ้น

1.3 หาโอกาสพบปะสนทนากับบุคคลที่เราชอบและพูดคุยด้วยได้

1.4 พยายามทำความรู้จักและทำความเข้าใจเกี่ยวกับบุคคลอื่น โดยการแสดงความสนใจต่อสิ่งที่เขาคิดและรู้สึก รวมทั้งเปิดเผยความคิดและความรู้สึกของตนเอง ออกมาให้คนอื่นได้รับรู้

1.5 หากพบว่าการดำเนินชีวิตในขณะนี้ มีสิ่งรบกวนและมีข้อขัดแย้งที่ไม่สามารถจัดการหรือคลี่คลายด้วยตนเองได้ ควรหาโอกาสพูดคุยปรึกษากับนักวิชาชีพ ผู้ให้การปรึกษาซึ่งจะเป็นบุคคลที่รับฟังเรื่องราวและปัญหาต่างๆ ด้วยความใส่ใจ ไม่ตัดสินหรือตำหนิติเตียน แต่จะเป็นผู้รับฟังที่ดีที่จะช่วยให้เราค้นหาแนวทางและทางออกในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมต่อไป

2. การฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ

ในสภาวะที่เกิดความเครียดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเมื่อความเครียดที่เกิดขึ้นนั้น ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตและทำให้รู้สึกไม่เป็นสุข เราจำเป็นต้องจัดสรรเวลาสำหรับการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจให้ได้ การที่เราเผชิญหรือได้ตอบกับสถานการณ์ที่สร้างความกดดันสูงนั้น อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายก็มีการแสดงปฏิกิริยาตอบสนองตามไปด้วยเสมอ ซึ่งส่งผลให้เกิดความตึงเครียดขึ้นตามบริเวณต่างๆ ของร่างกายได้ การฝึกผ่อนคลายความเครียดเป็นประจำและสม่ำเสมอจะช่วยลดความตึงเครียดลงได้ รวมทั้งเป็นวิธีการป้องกันมิให้ความตึงเครียดทางร่างกายสะสมมากขึ้นจนเกิดเป็นอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง เป็นต้น การฝึกผ่อนคลายนับเป็นวิธีการเติมและเพิ่มพลังให้กับตัวเราเองได้ดีมากทางหนึ่งซึ่งทำได้โดยการหาเวลาสำหรับทำกิจกรรมที่สร้างความรู้สึกที่เป็นสุขให้เกิดขึ้น นับตั้งแต่การเดินเล่นในที่ที่สงบหรือการทำกิจกรรมที่สนุกสนาน โดยมีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

2.1 ฝึกปฏิบัติวิธีผ่อนคลายวิธีต่างๆ ต่อไปนี้บ่อยๆ เพื่อไม่ให้ร่างกายสะสมความตึงเครียดให้เพิ่มพูนมากขึ้น

2.2 สังเกตและพิจารณาทุกส่วนของร่างกาย หากพบว่าส่วนใดของร่างกายมีความตึงเครียดก็ให้ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณนั้นทันที

2.3 เกร็งกล้ามเนื้อบริเวณมือและเท้าทั้งสองข้าง แล้วค่อยๆ ผ่อนคลายลงช้าๆ

2.4 ผ่อนคลายบริเวณแขนและไหล่ทั้งสองข้าง

2.5 หายใจช้าๆ และลึกๆ 2-3 ครั้งแล้วสลับกับการหายใจตามปกติ

2.6 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อตาโดยหลับตาหรือเพ่งที่จุดใดจุดหนึ่งในระยะไกลๆ

2.7 หาเวลาว่างในแต่ละวันเพื่อฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ โดยเลือกเอาวิธีฝึกสมาธิที่สะดวกและง่ายในการฝึก นอกจากการฝึกสมาธิแล้วยังสามารถฝึกผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยวิธีการอื่นๆ อีกหลายวิธี เช่น การนวด การฝึกโยคะ เป็นต้น

2.8 หาเวลาเติมหรือเพิ่มพลังงานให้กับตนเอง โดยการหาวันหยุดพักผ่อน จากงาน ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ เดินเล่น หรือทำอะไรก็ได้ที่ทำให้รู้สึกเป็นสุขและเกิดความพึงพอใจอย่างแท้จริง

3. การทำกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ผลการสำรวจของสภาการกีฬาและสุขภาพของประเทศไทยที่รายงานไว้ในปี ค.ศ. 1992 พบว่า ผู้ชาย 7 ใน 10 คน และผู้หญิง 8 ใน 10 คน อายุระหว่าง 16-74 ปี ไม่มีกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายเพียงพอที่จะทำให้มีสุขภาพอนามัยที่ดี เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้วว่า ถ้าสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงก็เป็นการยากที่เราจะเผชิญหรือต่อสู้กับชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายช่วยให้เกิดการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินที่กระตุ้นให้เกิดขึ้นโดยความกดดันหรือความเครียดและไม่มีทางระบายออก นอกจากนี้ ยังเป็นทางระบายอารมณ์หรือความรู้สึกคับข้องใจที่สะสมอยู่ภายในออกมาได้ดียิ่งทางหนึ่ง(กรมสุขภาพจิต, 2542, หน้า 24)

การใช้เวลาในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่ต้องอาศัยพลังทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นอย่างมากในเวลาเดียวกัน จะช่วยให้เราหลุดออกมาจากความคิดหมกมุ่นอยู่กับปัญหาหรือความตึงเครียดได้ชั่วคราว ซึ่งจะช่วยให้เราเกิดสติและมองเห็นทางออกในการจัดการกับปัญหาได้ โดยมีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

3.1 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกวิธีการออกกำลังกายที่พอใจ ทำแล้วสนุกและสอดคล้องกับกิจวัตรประจำวัน

3.2 หาโอกาสเดินหรือขี่จักรยานแทนการขับรถหรือขึ้นรถประจำทางเมื่อสามารถทำได้

3.3 การออกกำลังกายโดยการเต้นรำช่วยให้เกิดความเพลิดเพลินจากเสียงเพลงและการมีกิจกรรมทางสังคมกับคนอื่นด้วย

3.4 ทำสวนครัว ปลูกต้นไม้ ตัดหญ้า นับเป็นวิธีการที่ช่วยให้จิตใจเพลิดเพลินและได้ออกกำลังกายไปในตัวด้วย

4. การทำสิ่งที่สนใจและชื่นชอบ

คนที่สามารถจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวันได้ มักเป็นคนที่มีความสนใจในสิ่งต่างๆ ที่หลากหลาย เป็นความสนใจที่ไม่จำเพาะเจาะจงอยู่กับหน้าที่การงานเท่านั้น และเป็นความสนใจที่ตัดสินใจเลือกด้วยความพึงพอใจของตนเองเป็นสำคัญ สิ่งที่เราสนใจทำอาจเป็นกิจกรรมที่ทำได้ตามลำพังไม่เกี่ยวข้องกับคนอื่นเลยหรืออาจเป็นกิจกรรมที่ต้องทำร่วมกับคนอื่นก็ได้ การทำกิจกรรมที่เราสนใจจะช่วยพัฒนาทักษะและความสามารถที่อาจไม่เกี่ยวข้องโดยตรงในการปฏิบัติหน้าที่การงาน แต่จะตอบสนองความต้องการส่วนบุคคลได้เป็นอย่างดี ความสนใจ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับดนตรี ศิลปะและวรรณคดีจะช่วยให้สามารถสัมผัสกับ

ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองและช่วยให้ปลดปล่อยความรู้สึกต่างๆ ออกไปได้อย่างเสรี โดยมีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

- 4.1 อ่านหนังสือชนิดใดก็ได้ที่เราสนใจและชื่นชอบ
- 4.2 ไปดูละคร ภาพยนตร์ ดนตรีหรือการแสดงผลงานด้านศิลปะ
- 4.3 เลือกทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์และอยู่ในความสนใจของเราอย่างแท้จริง เช่น เขียนหนังสือ แต่งโคลงกลอน วาดรูปอะไรก็ได้ที่ทำแล้วเกิดความเพลิดเพลิน ฟังพอดโจ และไม่เป็นการสร้างความคิดเพิ่มเติมให้เกิดขึ้นกับตนเอง
- 4.4 เลือกดูรายการที่เราสนใจทางโทรทัศน์หรือเลือกฟังรายการที่เราสนใจทางวิทยุ
- 4.5 เลือกงานอาสาสมัครทางสังคมที่จะมีโอกาสทำประโยชน์ให้แก่สังคม ชุมชน และยังช่วยให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองด้วยในเวลาเดียวกัน

5. การดูแลสุขภาพร่างกาย

การดูแลสุขภาพทางร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงสามารถทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับสภาพพื้นฐานและเงื่อนไขเฉพาะของแต่ละบุคคล สิ่งสำคัญก็คือแต่ละคนจะต้องทดลองและแสวงหาแนวทางที่เหมาะสมและสร้างความสมดุลให้แก่ตนเองมากที่สุด เพราะในแต่ละช่วงวัยมีความต้องการที่แตกต่างกันไป หลักสำคัญก็คือเราจะต้องตระหนักว่าอาหารหรือสารชนิดใดบ้างที่ไม่ควรบริโภค ซึ่งจะเกิดผลเสียต่อสุขภาพ หลายๆ คนดูแลสุขภาพทางอารมณ์และจิตใจของตนเอง จากการพูดคุยสนทนากับคนอื่น ผีก่อนคลายความเครียดอย่างสม่ำเสมอ ทำกิจกรรมที่ฟังพอดโจและสอดคล้องกับความสนใจ รวมถึงการให้รางวัลแก่ตนเอง แม้ว่าในบางครั้งเราอาจจะไม่ได้รับรางวัลจากคนอื่น แต่เราก็สามารถให้รางวัลแก่ตัวเองได้โดยการทำอะไรก็ได้ที่ตัวเราเองชื่นชอบและโปรดปราน ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่มีราคาแพงเสมอไป การดูแลสุขภาพร่างกายและอารมณ์มีแนวทางปฏิบัติ ดังนี้

- 5.1 เลือกโภชนาการที่เหมาะสม ครบทั้ง 5 หมู่ วันละ 3 มื้อ และรับประทานผักและผลไม้สดเพียงพอ
- 5.2 หลีกเลี่ยงการดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม และเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
- 5.3 รักษาน้ำหนักให้เหมาะสมกับความสูงและขนาดของร่างกาย
- 5.4 ในกรณีที่เกิดความตื่นเต้นหรือเครียดแล้วมีเหงื่อออกมากควรดื่มน้ำมากกว่าปกติ

การจัดการความเครียดเป็นเสมือนกลไกในการป้องกันตนเอง มีทั้งการหลีกเลี่ยงหนีทางร่างกายและจิตใจจากสถานการณ์ที่เข้ามา บุคคลจะหนีปัญหาและหลีกเลี่ยงที่จะเข้าไปใกล้หรือปิดกั้นปัญหาและปฏิเสธว่าสิ่งนั้นเป็นปัญหาการจัดการความเครียด ในลักษณะการป้องกันตนเองที่เกิดขึ้น ด้วยการใช้กลไกการป้องกันตนเอง ซึ่งส่วนใหญ่ถูกอธิบายตามแนวคิดของ ฟรอยด์

โดยมองว่ากลไกการป้องกันตนเองเกิดขึ้นเมื่อมีความขัดแย้งท่ามกลาง อิด (id) อีโก้ (ego) และ ซุปเปอร์อีโก้ (superego) ในขณะที่นักจิตวิทยาส่วนมากเห็นว่า กลไกการป้องกันตนเองคือการอธิบายวิธีการบางอย่างที่บุคคลใช้จัดการกับปัญหาของตัวเอง

จะเห็นได้ว่าวิธีการจัดการความเครียด คือ การจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นหรือปรับเปลี่ยนระดับของความเครียดให้ลดลงพิจารณาเฉพาะปลายเหตุของปัญหา โดยไม่คำนึงถึงสาเหตุที่แท้จริงของปัญหา และไม่ได้จัดการหรือแก้ไขที่ต้นเหตุของปัญหา เป็นเพียงการบรรเทาและลดความเครียดที่เกิดขึ้นเท่านั้น เพื่อให้ตนเองเกิดความสบายใจจากสถานการณ์หรือสิ่งที่ตนเองเผชิญอยู่ ถึงแม้ว่าปัญหานั้นจะยังคงอยู่ก็ตาม โดยได้แบ่งวิธีการจัดการกับความเครียดออกเป็น 6 วิธี ดังนี้

1. การปรับความคิดโดยยอมรับความจริง (positive thinking) คือการเปลี่ยนความคิดของตนเอง โดยการยอมรับว่าสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นความจริง และพยายามหาเหตุผลมาอธิบายความเป็นจริงในทางบวก
2. การปรับความคิดโดยการบิดเบือนความจริง (denial) เป็นการหาเหตุผลมาอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้น ตนเองไม่สามารถจัดการแก้ไขได้แล้ว เป็นเรื่องของเวรกรรม
3. การผ่อนคลาย (relaxation) เป็นการลดความเครียดของจิตใจโดยการลดความเกร็งของเอ็น ข้อต่อ กล้ามเนื้อ และการทำงานของร่างกาย ด้วยการฝึกทำกิจกรรมอย่างอื่น เพื่อผ่อนคลายความเครียดของตนเอง และการผ่อนคลายในที่นี้ จะเน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการทำจิตใจให้สงบเป็นหลัก เช่น การนั่งสมาธิ การฝึกโยคะ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกหายใจ หรือการไปนวดตัว เป็นต้น
4. การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม (seeking social support) เป็นการปรับทุกข์ และพูดคุยกับบุคคลอื่นเกี่ยวกับปัญหาของตนเอง เป็นความต้องการแสวงหาความเห็นอกเห็นใจและต้องการได้รับความเข้าใจจากบุคคลอื่น เพื่อลดหรือบรรเทาความเครียดของตนเอง
5. การระบายความเครียด (tension release) เป็นการระบายออกทางอารมณ์ เพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้น โดยการแสดงออกทางอารมณ์ เช่น การร้องไห้ การตะโกน หรือการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวกับวัตถุหรือสิ่งอื่นๆ เช่น การขว้างจาน การชกข้างฝา การเตะสุนัข การพูดคำหยาบคายกับคนใกล้ขีด การทำร้ายลูกหรือคู่สมรส เป็นต้น
6. การแสวงหาความเพลิดเพลิน (pleasure seeking) เป็นการลดความเครียดที่เกิดขึ้น ด้วยการหันเหความสนใจไปทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ทำให้ตนเองเพลิดเพลินมีความสุข และเกิดความสบายใจ เพื่อจะได้ไม่คำนึงถึงปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ คล้ายกับการหลีกหนีสถานการณ์ที่ก่อความเครียดในขณะนั้น ไม่คิดเกี่ยวกับเรื่องที่เครียด และหากิจกรรมอย่างอื่นมาทำแทน เช่น การดูละครตลก หนังสือตลก การทำงานฝีมือ การร้องเพลง การปลูกต้นไม้ หรือการเปลี่ยนแปลงบรรยากาศ

แนวทางต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้เกิดความพร้อมทั้งทางร่างกาย และจิตใจเพื่อการเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวัน สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ การเริ่มต้นลงมือปฏิบัติตั้งแต่วันนี้ แลพยายามปฏิบัติเป็นประจำ สม่ำเสมอตลอดไป

7. การจัดการความเครียดวิถีพุทธ

พระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ลึกซึ้งแทรกอยู่ในการพัฒนา วิถีชีวิต ขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมของชาติไทย หลักการทางพุทธศาสนาเป็นการมองโลกและชีวิตใน รูปแบบองค์รวม คือ มองทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และสังคม ในตัวบุคคลเอง พุทธศาสนามองถึงความสัมพันธ์ทั้งด้านกายและจิตใจ โดยเน้นพัฒนาจิตทางด้านปัญญาเพื่อรู้แจ้งความเป็นจริงตามธรรมชาติของโลกและชีวิต มองมนุษย์เป็นเพียงส่วนหนึ่งของธรรมชาติมิใช่ศูนย์กลางของธรรมชาติ และพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติ เน้นเรื่องการฝึกจิตเป็นสำคัญ การบริหารจิตและเจริญปัญญาเป็นวิธีการดูแลและทำนุบำรุงจิตใจของมนุษย์ให้มีความบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสมารอบงำให้รู้จักละเอียดและเกรงกลัวต่อบาปกรรม โดยใช้วิธีการฝึกตามหลักสติปัฏฐาน 4 จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะดีเลิศและมีจิตมั่นคงได้อย่างรวดเร็ว รวมทั้งเป็นพื้นฐานในการเจริญปัญญา เพราะจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีการพูด การคิด และการกระทำที่ถูกต้อง โดยอาศัยวิธีการคิดแบบโยนิโสมนสิการ เพื่อที่จิตและปัญญาของมนุษย์จะได้รับการพัฒนาให้สูงขึ้น

ในการฝึกฝนพัฒนาตนตามแนวทางพระพุทธศาสนาจะให้ความสำคัญทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน กล่าวคือ ปัจจัยภายนอก หมายถึง การมีปรัโดโฆณะที่ดี ได้แก่ การมีสังคมสิ่งแวดล้อมภายนอกที่เกื้อกูลเหมาะสมต่อการพัฒนาตน มีกัลยาณมิตร เพื่อน ครูอาจารย์ มีพ่อแม่ ญาติพี่น้องรวมถึงหนังสือตำราที่ดี นอกจากนี้ยังต้องมีปัจจัยภายในตัวที่ดี คือมีโยนิโสมนสิการ รู้จักคิด พิจารณาสิ่งต่างๆ สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ การสอนให้รู้จักเข้าใจโลกและมีชีวิตตามความเป็นจริง แม้แต่ความทุกข์ก็ให้มองเพื่อกำหนดรู้ว่าสิ่งใดคือทุกข์ ส่วนแนวทางปฏิบัติมีเพื่อทำให้เกิดความสุข โดยเฉพาะสุขสงบที่ถาวรประณีตยิ่งขึ้น เป็นความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยวัตถุภายนอกตัว ดังจะเห็นได้ว่าแม้แต่จุดหมายเฉพาะบุคคลของพุทธศาสนาเอง คือ การเข้าถึงสภาวะนิพพาน ซึ่งถือว่าเป็นสุข สงบ อิศระ สูงสุด หรือบรมสุข

7.1 สุขภาวะตามแนวพุทธศาสนา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตในทางพุทธศาสนา ได้ให้ความสำคัญในการสร้างสุขภาวะ โดยการฝึกอบรมให้เกิดขึ้นมาด้วยหลักการพัฒนา 4 ด้าน ที่เรียกว่า ภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา สิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา

7.1.1 กายภาวนา เป็นการฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลายในทางเกื้อกูล เป็นคุณเป็นโทษ รู้จักบริโภคปัจจัย 1 ได้ตรงตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่บริโภคตามค่านิยม ความอร่อย หรือโก้หรู ซึ่งอาจส่งผลเสียเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ นอกจากนี้ยังฝึกให้รู้จักใช้อินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจในการติดต่อ หรือ

ใช้สอยอุปกรณ์ เทคโนโลยี และประสบการณ์ต่างๆ เพื่อศึกษาเรียนรู้เป็นกิจหลักไม่ใช่สันทนาการเพียงเพื่อความสนุกสนาน

7.1.2 ศิลปภาวนา เป็นการฝึกอบรมด้านพฤติกรรม การพัฒนาด้านกายและวาจาให้มีพฤติกรรมทางสังคมไม่เบียดเบียนหรือก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายแก่ผู้อื่น มีความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นอย่างเหมาะสม เกื้อกูลสร้างสรรค์ด้วยสังคหวัตถุ 4 (ทาน ปิยวาจา อุตถจริยา และสมานัตตตา) ดำเนินอาชีพสุจริต ดำรงตนอยู่ในระเบียบวินัยของสังคม

7.1.3 จิตภาวนา เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจ การพัฒนาบุคคลให้มีจิตที่สมบูรณ์ ประกอบด้วยคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพจิตที่ดี คุณภาพจิตที่ดี ได้แก่ จิตที่เมตตา กรุณา เอื้ออาทร มีมุทิตา ความเคารพอ่อนน้อม กตัญญูกตเวที สมรรถภาพจิตที่ดี ได้แก่ จิตที่เข้มแข็ง มั่นคง เพียรพยายาม อุตสาหะ วิริยะ มีความรับผิดชอบ มีสติ และสมาธิ สุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ การมีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใสและสงบสุข เป็นวิธีการดูแลและทำนุบำรุงจิตใจของมนุษย์ให้มีความบริสุทธิ์ปราศจากกิเลสมาครอบงำให้รู้จักละอายและเกรงกลัวต่อบาปกรรม ช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีการพูด การคิด และการกระทำที่ถูกต้อง จิตสงบ สะอาด ปราศจากความวุ่นวายเดือดร้อน และนำมาใช้ปฏิบัติงานได้ดี การฝึกจิตหรือการบริหารจิตนั้นมีคุณค่าต่อชีวิตมาก ถ้าเป็นผู้ป่วยหากได้ฝึกบริหารจิต ทำให้โรคภัยไข้เจ็บบางอย่างหายไปได้ ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็นมีความสุขใจได้มากมีผิวพรรณผ่องใสมีจิตใจเบิกบาน ทำให้อยู่ในสังคมอย่างปกติสุข สามารถเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างใจเย็น รวมทั้งสามารถแก้ไขความยุ่งยาก และความเดือดร้อนวุ่นวายในชีวิตได้ด้วยวิธีอันถูกต้อง

7.1.4 ปัญญาภาวนา เป็นการฝึกอบรมด้านปัญญา ให้บุคคลรู้จักคิด พิจารณา วิวินิจฉัย แก้ไขปัญหา และดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญา เข้าใจเหตุผล มองทุกสิ่งไปตามเหตุและปัจจัย ไม่มีอคติปราศจากการครอบงำของกิเลส เป็นอยู่โดยรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิต เข้าถึงอิสรภาพปลอดทุกข์ปราศจากปัญหา

7.2 โยคะสมาธิ

7.2.1 ความหมายของโยคะ

โยคะ คือการฝึกฝนเพื่อลดการปรุงแต่งของจิต ดังปรากฏประโยคสำคัญในโยคะสูตรว่า “โยคะ จิตตะ วิรุตติ นิโรธ” หมายถึง “โยคะ เป็นไปเพื่อดับการปรุงแต่งของจิต”

โยคะ เป็นศาสตร์อันยิ่งใหญ่ เกิดขึ้นกว่า 5,000 ปี พัฒนาและสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน แพร่ขยายเป็นรายละเอียดปลีกย่อยต่างๆ มากมาย แต่สารัตถะสำคัญ คือ “การรวม” ซึ่งในที่นี้หมายถึง การรวม “กาย” และ “ใจ” เข้าไว้ด้วยกัน ความหมายดังกล่าวข้างต้นของโยคะ คือ การพัฒนาชีวิตจิตใจของมนุษย์เพื่อบรรลุถึงภาวะอันเป็นความสมบูรณ์แห่งชีวิต คือการที่มนุษย์ได้หลุดพ้นจากสภาวะสามัญอันเป็นความทุกข์ ความบีบคั้น และความบกพร่องต่างๆ (กวีคงภักดีพงษ์, 2547, หน้า 2-3)

7.2.2 เป้าหมายของการฝึกโยคะ

เป้าหมายในชีวิตมนุษย์ คือ สุข และความสุขอันจริงแท้คือ การเป็นอิสระ หลุดพ้นจากเครื่องร้อยรัด (กิเลสตัณหา) ทั้งหลายทั้งปวง เป้าหมายของโยคะ จึงคือ ความหลุดพ้นนั่นเอง แต่อุปสรรคที่ทำให้มนุษย์ไม่สามารถพบความสุขที่แท้จริงได้ ก็เพราะมีสิ่งบดบังเอาไว้ คือ อวิชชา ที่เป็นกิเลสอย่างละเอียดอ่อน แต่ก็มีเทคนิคโยคะเป็นเครื่องมือขจัดอวิชชา กล่าวคือ ทำโยคะ อาสนะต่างๆ ทำให้ระบบการทำงานของอวัยวะในร่างกายทำงานอย่างสมดุล การฝึกกลมหายใจ ทำให้อารมณ์สดชื่น แจ่มใส เบิกบาน จิตสงบนิ่ง เป็นต้น

7.2.3 หลักปฏิบัติและประโยชน์ของโยคะ

ผู้ฝึกโยคะ คือ นักวิทยาศาสตร์ที่ทำการทดลองค้นคว้า เพื่อศึกษาตนเอง ห้องฝึกโยคะก็คือห้องทดลอง ผู้รอตตัวก็คือโต๊ะทดลอง ทำการศึกษาทดลองในแต่ละวันที่ฝึก เมื่อเราทำอะไรก็บันทึกผล ทดลองเรียนรู้เพิ่มเติม ปรับเปลี่ยนหรือหลีกเลี่ยงค้นคว้าไปไม่มีที่สิ้นสุด การฝึกโยคะเป็นเครื่องมือบริหารกายและบริหารจิต ทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โยคะมีประโยชน์มากมาย ขึ้นกับวิธีการฝึกและเป้าหมายในการฝึกของแต่ละคน ผลดีที่เกิดพอสรุปได้ ดังนี้

- 1) ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น เนื่องจากการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยท่าต่างๆตามแบบของโยคะ ประกอบกับการฝึกหายใจเข้าออกช้าๆ และลึกๆ อย่างเป็นระบบ ปกติกล้ามเนื้อที่ไม่ค่อยใช้งานเลือดไปเลี้ยงน้อยการยืดเหยียด ทำให้หลอดเลือดขยายตัวและเลือดสามารถไหลเวียนไปยังส่วนนั้นได้มากขึ้น
- 2) ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อต่อต่างๆ ทำให้ข้อต่อสามารถเคลื่อนไหวได้ระยะหรือมุมการเคลื่อนไหว ที่มากกว่าเดิม
- 3) ช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียดที่เกิดจากการทำงานในชีวิตประจำวัน ทั้งร่างกายและจิตใจ
- 4) ช่วยแก้ไขทรวดทรงให้ดูดีขึ้นเพราะขณะปฏิบัติท่าโยคะ ผู้ฝึกจะเรียนรู้เกี่ยวกับการทรงตัวที่ดี ฝึกการกระจายน้ำหนักผ่านแขน ขาและกระดูกสันหลังอย่างเหมาะสม
- 5) ช่วยทำให้สมาธิดีขึ้น เพราะการฝึกโยคะก็คือวิธีการฝึกสมาธิ รูปแบบหนึ่ง ร่างกายมีการประสานการเคลื่อนไหวให้สัมพันธ์กับความคิด (จิต) และลมหายใจเข้าออก
- 6) ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยที่เกิดจากการเล่นกีฬาหรือการทำงานในชีวิตประจำวัน การฝึกโยคะช่วยยืดกล้ามเนื้อและเอ็นที่ข้อต่อส่วนต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่กระดูกสันหลัง ทำให้อาการปวดเมื่อยบรรเทาลง ปกติการออกกำลังกายโดยทั่วไป ทำให้มีสารนำประสาท ชื่อ "เ็นดอร์ฟินส์" (endorphins) ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายฝิ่น ผลิตขึ้นในร่างกาย ทำให้หายจากอาการปวดเมื่อย สามารถทนต่ออาการเจ็บปวดได้ดี
- 7) โยคะช่วยลดอาการปวดประจำเดือน เฉพาะการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างเดียวก็สามารถลดการปวดในรอบเดือนได้ แต่โยคะเป็นทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการฝึกจิต จึงให้ผลดีกว่าการยืดกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียว

8) โยคะมีผลในทางบำบัดรักษาโรคต่างๆ ที่มีสาเหตุมาจากความเครียดหรือกล้ามเนื้อเกร็งและตึง สามารถบรรเทาลงได้ด้วยการฝึกโยคะ

9) ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัว ผู้สูงอายุที่เริ่มมีปัญหาเกี่ยวกับการทรงตัวหรือทรงตัวไม่ดี การฝึกโยคะจะช่วยลดปัญหาดังกล่าวได้

10) เพิ่มความมีสติ กล่าวคือ ผู้ฝึกสามารถรับรู้ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ไม่ถูกต้องของตนเองได้เร็วขึ้น ในขณะที่อยู่ในท่านั่ง นอน ยืน เดิน หรือทำงานในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังรวมถึง ความรวดเร็วในการรับรู้ต่ออารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น รู้ว่าอยากได้อะไร รู้ว่าโกรธ เป็นต้น เมื่อมีสติรู้ทัน ก็สามารถควบคุมอารมณ์ต่างๆ ไม่ให้หวนไหวไปตามสิ่งที่มากระตุ้นและยั่วๆ ทำให้จิตสงบลงได้ในระดับหนึ่ง

11) ช่วยทำให้ใจเย็นลง ผู้ฝึกจะสามารถหายใจได้ยาวและลึกขึ้นกว่าเดิมสามารถนำไปใช้ขณะหงุดหงิด โกรธ หรืออารมณ์ขุ่นมัวต่างๆ ช่วยระงับความรุนแรงได้ระดับหนึ่ง โดยสารชื่อ “เอนดอร์ฟินส์” (endorphins) ทำให้ อารมณ์ร่าเริง สนุกสนาน สามารถจัดการกับความเครียด สุขุม ควบคุมตนเองได้ เผชิญปัญหาชีวิตได้ดี หากยังได้ฝึกโยคะอาการเหนื่อยล้าทางจิตใจก็จะลดลง

ผู้ฝึกโยคะจะได้รับประโยชน์ต่างกัน ขึ้นกับความเข้าใจ การศึกษา และ ความพากเพียรที่จะพัฒนาให้ลึกซึ้งไปตามลำดับ บางคนได้ประโยชน์มากกว่าคนอื่น ๆ ทั้งที่ฝึกในเวลาเท่ากันที่เป็นเช่นนี้เพราะโครงสร้างร่างกายและสภาพจิตใจของแต่ละคนที่แตกต่างกัน ควรที่จะฝึกโยคะในขณะที่ร่างกายยังแข็งแรงอยู่ เพื่อไม่ให้เป็นโรคต่างๆ ซึ่งสามารถจะป้องกันได้ แทนที่จะรอจนเป็นโรคแล้วจึงมาเริ่มฝึกโยคะ ซึ่งจะเป็นเรื่องที่ยากลำบากขึ้นไปอีก เรื่องของการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ

แนวคิดการมีส่วนร่วมในการพัฒนาและวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

1. ความหมายของการมีส่วนร่วม

ได้มีผู้ให้ความหมายของแนวคิดของการมีส่วนร่วมไว้หลายมิติ ดังต่อไปนี้

ปาริชาติ วลัยเสถียร, และคนอื่น ๆ (2543, ไม่ปรากฏเลขหน้า) ให้ความหมายของการมีส่วนร่วมของประชาชนในลักษณะเป็นกระบวนการของการพัฒนาตั้งแต่ต้นจนสิ้นสุดกระบวนการ

ขวัญชัย วงศ์นิติการ (2532, ไม่ปรากฏเลขหน้า) ได้ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมว่าประกอบด้วย 3 มิติ คือ มิติที่หนึ่ง ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจว่าควรทำอะไรและควรทำอย่างไร มิติที่สอง ได้แก่ การมีส่วนร่วม การเสียสละในการพัฒนาและการลงมือปฏิบัติการตามที่ได้ตัดสินใจ มิติที่ 3 ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแบ่งปันผลประโยชน์ที่เกิดจากการดำเนินงานและการประเมินผล

จากความหมายของการมีส่วนร่วม ดังกล่าว สรุปได้ว่า มีความหมายในลักษณะเป็นกระบวนการพัฒนาโดยให้บุคคลเข้ามามีส่วนในกระบวนการพัฒนาตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดโครงการ ได้แก่ การร่วมค้นปัญหา การวางแผน การตัดสินใจ การระดมทรัพยากร การบริหารจัดการ การเรียนรู้ร่วมกัน การแบ่งปันผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากโครงการ โดยจะต้องมีความสอดคล้องกับวิถีชีวิต ความเชื่อ ทศนคติ และวัฒนธรรมของชุมชน

ในปัจจุบัน แนวคิดเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมได้รับความนิยมและเป็นที่ยอมรับกันมากขึ้นว่ามีความสำคัญ โดยเฉพาะเมื่อกล่าวถึงการพัฒนาจะต้องคำนึงการมีส่วนร่วมด้วยเสมอ ซึ่งการมีส่วนร่วมนี้จะทำให้บุคคลที่อยู่ในสถานการณ์หรือการดำเนินงานได้รับสวัสดิการที่ดีขึ้น และการเปิดโอกาสให้ปฏิบัติงานมีส่วนร่วมในการทำงาน จะทำให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความรู้สึกเกี่ยวข้องผูกพันกับงานหรือองค์การหลายๆ สถานการณ์การมีส่วนร่วมทำให้เกิดความคิดได้มากกว่า เนื่องจากการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระดมความคิด และร่วมอภิปรายกัน เปิดโอกาสให้มีการสื่อสารแลกเปลี่ยนข้อมูลและประสบการณ์ในการทำงานร่วมกันเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันทำให้การต่อต้านลดลง ในขณะเดียวกันทำให้เกิดการยอมรับกันมากขึ้น ผลการปฏิบัติงานดีขึ้นทำให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความพึงพอใจต่องานมากขึ้น

2. รูปแบบการพัฒนาแบบมีส่วนร่วม

เจเลียว บุรีภักดี, และคนอื่นๆ (2545, หน้า 115) กล่าวถึงรูปแบบการมีส่วนร่วมมีลักษณะดังนี้

2.1. การมีส่วนร่วมแบบชายขอบ (marginal participation) เป็นการมีส่วนร่วมที่เกิดจากความสัมพันธ์เชิงอำนาจไม่เท่าเทียมกัน ฝ่ายหนึ่งรู้สึกด้อยอำนาจกว่าหรือมีทรัพยากรหรือความรู้ต่ำกว่า

2.2 การมีส่วนร่วมแบบบางส่วน (partial participation) รัฐเป็นผู้กำหนดนโยบาย โดยที่รัฐไม่รู้จักความต้องการของชาวบ้าน ดังนั้น การมีส่วนร่วมก็เพียงแสดงความคิดเห็นในการดำเนินกิจกรรมบางส่วนเท่านั้น

2.3 การมีส่วนร่วมแบบสมบูรณ์ (full participation) เป็นการมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนตั้งแต่การกำหนดปัญหา ความต้องการ การตัดสินใจในแนวทางการแก้ปัญหา และความเท่าเทียมกันของทุกฝ่ายไว้ดัง ตาราง 2

ตาราง 2 ความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่มีส่วนร่วมกับกลุ่มทั่วไป

กลุ่มที่สมาชิกมีส่วนร่วม	กลุ่มทั่วไป
-ทุกคนมีส่วนร่วมไม่ใช่เพียงแต่พูด	-คนคิดเร็วและพูดเก่งได้โอกาสมากกว่า
-คนในกลุ่มให้เวลาคนอื่นคิดและหาทางออก	-สมาชิกมักขัดคอกันเอง
-ผู้ที่มีความเห็นขัดแย้งก็มีส่วนร่วมได้	-ความคิดเห็นที่แตกต่างจะถูกมองว่ามีความขัดแย้งที่ต้องกำจัดทิ้งหรือแก้ไข
-สมาชิกช่วยกันและกันด้วยการตั้งคำถามว่า "เรื่องนี้ใช่ที่คุณว่ามั๊ย ?"	-คำถามมักกลายเป็นการทำทนายรวกกับว่าคนที่ถูกถามทำอะไรผิด
-สมาชิกทุกคนตั้งใจฟังผู้พูด	-ถ้าผู้พูดไม่พยายามดึงความสนใจผู้ฟัง คนอื่นจะใจลอย นั่งขีดเขียนอะไรเล่นหรือคอยดูนาฬิกา
-สมาชิกนั่งฟังความคิดเห็นของคนอื่น เพราะรู้ว่าความเห็นของตนเองก็จะมีคนฟังเช่นกัน	-สมาชิกไม่อยากฟังคนอื่นเพราะกำลังเตรียมว่าตัวเองจะพูดอะไรบ้าง
-สมาชิกพูดโต้แย้งโดยรู้ว่าตนเองมีจุดยืนอยู่ที่ใด	-สมาชิกบางคนนั่งเงียบไม่ได้แย้ง
-แม้จะอยู่ต่อหน้าฝ่ายตรงข้าม สมาชิกก็กล้าที่จะยืนยันความเชื่อของตน	-สมาชิกที่ขัดแย้งกัน สมาชิกที่เป็นฝ่ายข้างน้อยจะไม่กล้าพูดออกมา
-เมื่อมีข้อตกลงร่วมกัน ก็จะสรุปว่าการตัดสินใจนั้น สะท้อนมาจากแนวคิดของหลายคน	-เมื่อมีข้อตกลงร่วมกันจะสรุปว่า สมาชิกทุกคนคิดเหมือนกันหมด

ที่มา : (ประพีร์ เกิดเพิ่มพูน, 2544, หน้า 3-4)

3. วิธีการในการมีส่วนร่วม

วิธีการที่บุคคลจะเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมใดๆ นั้นมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ทั้งภายในภายนอกองค์กร เช่น นโยบายที่กำหนดไว้ งบประมาณที่องค์กรมีอยู่ ค่านิยมของผู้นำในองค์กร รวมทั้งความรู้ ความสามารถ และความสนใจของบุคลากรในองค์กรด้วย การมีส่วนร่วมของบุคคลมีหลายระดับ ตั้งแต่การเป็นสมาชิกทั่วไป เป็นสมาชิกผู้เข้าร่วมประชุม เป็นกรรมการ หรือเป็นประธานกรรมการ ดังนั้นจึงอาจแบ่งวิธีการที่บุคคลจะมีส่วนร่วมได้ 3 แบบ คือ เป็นผู้กระทำการ หมายถึง ผู้ที่มีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในกิจกรรม เป็นผู้รับผลการกระทำ หมายถึง ผู้ที่ได้รับผลจากกิจกรรมโดยตรง และ

เป็นบุคคลทั่วไป หมายถึงบุคคลที่ไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรง แต่มีความสำคัญต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรม (อคิน รพีพัฒน์, 2527, ไม่ปรากฏเลขหน้า)

3.1 การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ

การตัดสินใจเป็นศูนย์กลางของการเกิดความคิดที่หลากหลาย มีการกำหนดทางเลือก การประเมินทางเลือก และการตัดสินใจเลือกทางเลือก เปรียบได้กับการวางแผนเพื่อทำทางที่เลือกมาสู่การปฏิบัติ สามารถแบ่งการตัดสินใจนี้ออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

3.1.1 การตัดสินใจช่วงเริ่มต้น (initial decision) โดยเริ่มจากการค้นหาความต้องการ และวิธีการที่จะเข้าไปมีส่วนร่วม หรือวินิจฉัยโครงการที่สำคัญ เช่น การตัดสินใจว่าควรเริ่มโครงการหรือไม่ เริ่มที่ใด จะได้รับเงินและแรงงานจากแหล่งใด วิธีที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมและสนับสนุนทำอย่างไร การมีส่วนร่วมในช่วงนี้ เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญที่สุดใน การที่จะเลือกรับเอาโครงการที่เป็นประโยชน์ต่อกลุ่มคน และมีความเป็นรูปธรรม มาใช้โดยผ่านกระบวนการตัดสินใจ การเข้าไปมีส่วนร่วมยิ่งเร็วเท่าใดก็จะได้ข้อมูล ทางเลือกที่มากขึ้น มีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จได้มาก และสามารถป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้

3.1.2 การตัดสินใจในช่วงดำเนินการ (ongoing decisions) คนในท้องถิ่นที่ไม่ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการตัดสินใจช่วงเริ่มต้น อาจจะถูกชักจูงให้เข้าร่วมหลังจากที่นำโครงการเข้ามาแล้ว การมีส่วนร่วมในขั้นนี้อาจจะมีผลต่อความสำเร็จของโครงการมากกว่า การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจช่วงเริ่มต้น ซึ่งโครงการจะต้องค้นหาความต้องการของบุคคลที่เข้ามามีส่วนร่วมในภายหลังนี้ จัดลำดับความสำคัญของโครงการ และวิธีการดำเนินโครงการที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้ที่เข้ามามีส่วนร่วม

3.1.3 การตัดสินใจในช่วงปฏิบัติการ (operational decisions) เป็นความเกี่ยวข้องในองค์กรเมื่อโครงการเข้ามาหรือมีการเชื่อมโยงโครงการเข้ามาสู่คนในท้องถิ่น จะมีการรวมขององค์กรต่างๆที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดนโยบาย หลักเกณฑ์สำหรับทำกิจกรรมในโครงการ กำหนดกรอบที่จะให้สมาชิกยึดถือ มีการประชุมการคัดเลือกผู้นำที่จะเข้าไปมีอิทธิพลในองค์กร

3.2 การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ

คนในท้องถิ่นสามารถมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ 3 วิธี คือ

3.2.1 การมีส่วนร่วมในการสนับสนุนทรัพยากร (resource contribution) ซึ่งสามารถดำเนินการได้หลากหลายรูปแบบ ได้แก่ การสละแรงงาน เงิน วัสดุอุปกรณ์ และการให้ข้อมูลข่าวสาร ทั้งหมดนี้เป็นแหล่งทรัพยากรหลักที่สำคัญซึ่งมีอยู่ในท้องถิ่น นำมาใช้เพื่อพัฒนาโครงการ การส่งเสริมโดยใช้แรงงานในท้องถิ่นเป็นสิ่งที่ดี การบริจาคเงินและวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ และอื่นๆ แสดงให้เห็นทิศทางที่ชัดเจนของการมีส่วนร่วม สิ่งสำคัญของการมีส่วนร่วมนี้ คือ การรู้ว่าใครเป็นผู้สนับสนุน และทำอย่างไร โดยวิธีการสมัครใจ การได้รับค่าตอบแทน หรือโดย

การบีบบังคับการสนับสนุนเรื่องทรัพยากรบ่อยครั้งที่พบว่ามีความไม่เท่าเทียมกันและเป็นการแสวงหาผลประโยชน์ส่วนตัว

3.2.2 การมีส่วนร่วมในการบริหารและการประสานงาน (project administration and coordination) คนในท้องถิ่นสามารถรวมตัวกันในการปฏิบัติงานโดยการเป็นลูกจ้างหรือสมาชิกทีมที่ปรึกษา หรือเป็นผู้บริหารโครงการเป็นสมาชิกอาสาซึ่งทำหน้าที่ประสานงาน กิจกรรมของโครงการโดยมีการฝึกอบรมให้รู้เทคนิคการปฏิบัติงานในโครงการสำหรับผู้เข้ามาบริหารหรือประสานงาน วิธีการนี้นอกจากจะเพิ่มความไว้วางใจให้กับคนในท้องถิ่นแล้ว ยังช่วย ให้เกิดความตระหนักถึงปัญหาของตนเอง อีกทั้งยังทำให้เกิดการสื่อสารข้อมูลภายใน รวมถึง คำแนะนำซึ่งเป็นปัญหาของคนในท้องถิ่นตลอดจนผลกระทบที่ได้รับเมื่อโครงการเข้ามา

3.2.3 การมีส่วนร่วมในการขอความร่วมมือ(enlistment)การขอความร่วมมือไม่จำเป็นต้องมีผลประโยชน์เข้ามาเกี่ยวข้อง แต่มักจะพิจารณาถึงผลเสียที่ตามมาจากที่นำโครงการเข้ามาและผลที่เกิดกับคนในท้องถิ่นที่เข้าร่วมโครงการ

3.3 การมีส่วนร่วมในผลประโยชน์

การมีส่วนร่วมในผลประโยชน์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมานานและมีผลในทางเศรษฐกิจซึ่งไม่ควรมองข้าม การมีส่วนร่วมในผลประโยชน์แบ่งได้ 3 ชนิด คือ

3.3.1 ผลประโยชน์ด้านวัตถุ (material benefits)เป็นความต้องการ ขั้นพื้นฐานของบุคคลทำให้เพิ่มการบริโภค เพิ่มรายได้และมีทรัพย์สินมากขึ้น ซึ่งควรวิเคราะห์ให้ได้ว่าใครคือผู้มีส่วนร่วม และดำเนินการให้เกิดขึ้น

3.3.2 ผลประโยชน์ด้านสังคม (social benefits)เป็นความต้องการ ขั้นพื้นฐานด้านสาธารณะ ได้แก่ ได้รับบริจาคหรือความพึงพอใจจากสาธารณูปโภค ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น จึงจำเป็นต้องมีการกำหนดการมีส่วนร่วมในผลประโยชน์ทั้งในเรื่องปริมาณ การแบ่งผลประโยชน์ คุณภาพของบริการและความพึงพอใจ

3.3.3 ผลประโยชน์ด้านบุคคล (personal benefits) ผลประโยชน์สำคัญที่ได้จากโครงการมี 3 ชนิด คือ ความรู้สึกในคุณค่าในตนเอง (self - esteem) พลังอำนาจทางการเมือง (political power) และความรู้สึกว่าตนมีประสิทธิภาพ (sense of efficacy)

การมีส่วนร่วมในผลประโยชน์ควรศึกษาผลเสียที่จะเกิดขึ้นตามมาภายหลังด้วยถ้าหากอัตราการมีส่วนร่วมในผลประโยชน์มีความแตกต่างกัน ซึ่งจะเป็นข้อมูลที่สำคัญในการวางนโยบายหลักที่เกี่ยวข้องว่าจะให้ใครมีส่วนร่วม หากผลที่ออกมาไม่เป็นไปตามที่คาดหมายไว้เพื่อที่จะได้แก้ไขและหาแนวทางที่มีความเป็นไปได้ในการวางแผนโครงการใหม่

3.4 การมีส่วนร่วมในการประเมินผล

มีรายงานของการมีส่วนร่วมในการประเมินผลไว้น้อย เหตุที่เป็นเช่นนั้นเนื่องจากการประเมินผลที่เป็นสิ่งที่เข้าใจยากว่าควรประเมินผลอย่างไรจึงจะเหมาะสมที่สุด

ควรวิเคราะห์หรือวัดผลหลังจากที่ได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การปฏิบัติและผลประโยชน์มาแล้วหรือไม่ การมีส่วนร่วมในการประเมินผลทำได้ 2 รูปแบบ คือ การมีส่วนร่วมทางตรง (direct participation) และการมีส่วนร่วมทางอ้อม (indirect participation) ในการประเมินว่าใครบ้างที่มีส่วนร่วมและก่อให้เกิดความต่อเนื่องได้อย่างไร มีข้อเสนอแนะที่จะนำไปสู่การปฏิบัติอันจะก่อให้เกิดความสำเร็จอย่างไร มีการให้คำปรึกษาอย่างไรเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารที่ได้รับ โดยส่วนใหญ่แล้วเจ้าหน้าที่ของรัฐจะเป็นผู้ที่เข้ามามีส่วนร่วมในการตรวจสอบงบประมาณประจำปี ในการประเมินผลนั้นมีบ่อยครั้งที่มีการใช้สื่อ เช่น การส่งจดหมายถึงบรรณาธิการ เพื่อแสดงความคิดเห็นว่าพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ การให้ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง ซึ่งวิธีนี้มีผู้นิยมใช้และได้รับความสนใจมากขึ้น เนื่องจากเป็นรูปแบบของการมีส่วนร่วมในการประเมินผลที่ดีกว่าการไม่มีส่วนร่วม

การมีส่วนร่วมจึงเป็นวิธีการที่บุคคลเข้าไปร่วมอยู่ในสถานการณ์กลุ่มและมีส่วนในการกำหนดสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับตนเอง การมีส่วนร่วมที่มีมาแตกต่างกัน โดยอาจเกิดจากความต้องการของบุคคลเองหรือเกิดจากการชักนำให้มีส่วนร่วม ซึ่งบุคคลอาจมีส่วนร่วมได้ในหลายลักษณะขึ้นอยู่กับปัจจัยที่เกี่ยวข้องมีความครอบคลุมองค์ประกอบการมีส่วนร่วม 4 ด้าน คือ การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ การมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ การมีส่วนร่วมในผลประโยชน์และการมีส่วนร่วมในการประเมินผล ซึ่งมีความสอดคล้องกับการทำกิจกรรมพัฒนาวิชาการขยะที่จะต้องมีการตัดสินใจร่วมกันเพื่อให้เกิดการปฏิบัติที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน มีการประเมินผลการดำเนินงาน ซึ่งหากกิจกรรมนั้นสามารถใช้ได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ที่ชุมชนกำลังเผชิญอยู่ก็จะก่อให้เกิดผลดีทั้งต่อตัวเยาวชนและชุมชน

4. การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม(participatory learning)ว่าเป็นกระบวนการตระคนะในการพัฒนาที่พยายามส่งเสริมให้คนเกิดการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อเกิดพลังอย่างสร้างสรรค์ ทั้งทางความคิดและการทำงานเพื่อให้เกิดแนวทางใหม่ในการพัฒนาของทุกฝ่าย โดยเฉพาะ บทบาทภาครัฐที่จะไม่เป็นผู้สั่งการอีกต่อไป แต่จะต้องทำบทบาทเป็นผู้จัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับคนในชุมชนได้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง และเกิดการเรียนรู้จากการพูดคุยแลกเปลี่ยน กับผู้อื่น โดยมีหลักการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งประกอบด้วยหลักการเรียนรู้พื้นฐาน คือ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning)เป็นการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียน สร้างความรู้จากประสบการณ์เดิมและกระบวนการกลุ่ม (group process)เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่จะทำให้คนได้มีส่วนร่วมสูงสุด(maximum participation)และบรรลุงานสูงสุด (maximum performance)

5. ประโยชน์ของการที่มีส่วนร่วมในการพัฒนา

การมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนาย่อมก่อให้เกิดการพึ่งตนเองได้ในที่สุด เนื่องจากเกิดการเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหา และสร้างความเจริญให้กับชุมชนหรือหมู่บ้านของตนผ่านกิจกรรมกระบวนการทำงานตามโครงการ เป็นการสะท้อนถึงความจริงใจของรัฐที่มีต่อ

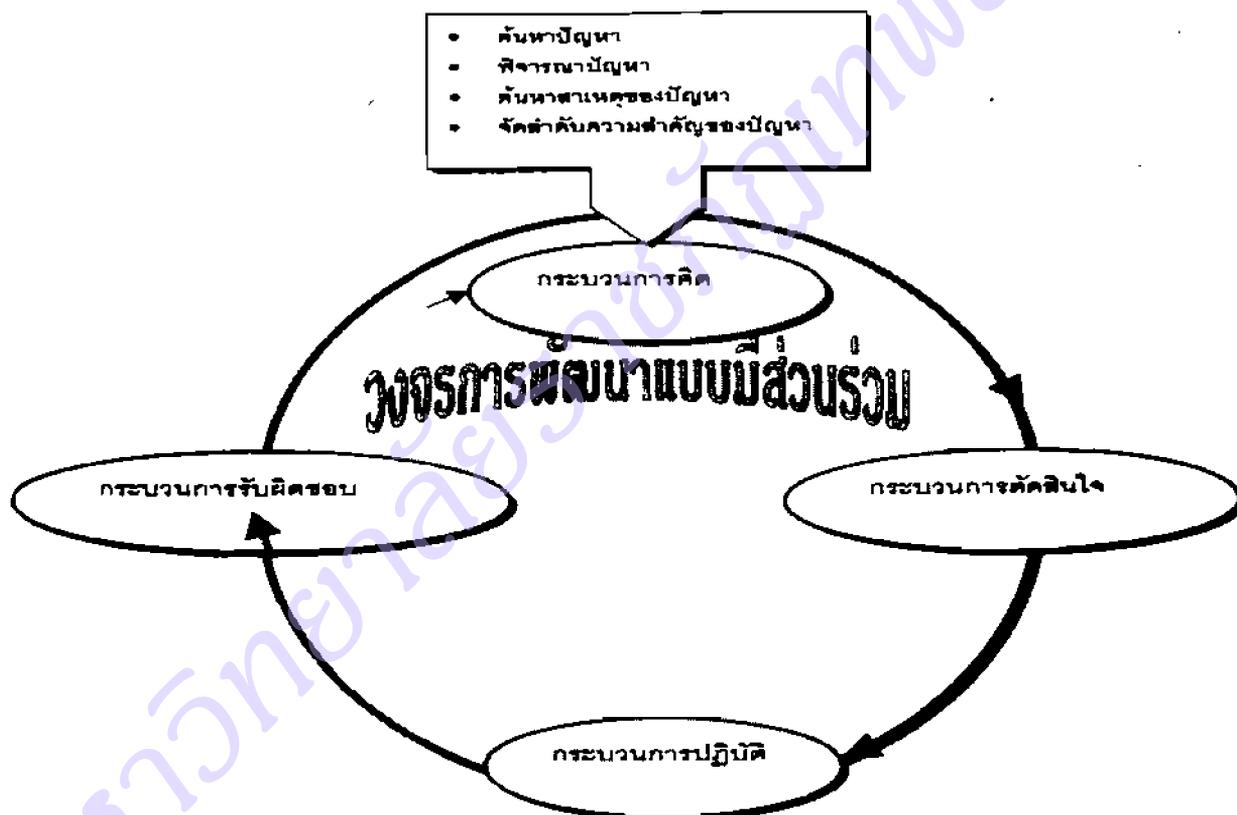
การสนับสนุนให้ประชาชนมีเสรีภาพในการตัดสินใจ และกำหนดชะตากรรมของท้องถิ่นของตน เป็นช่องทางสะท้อนปัญหาความต้องการที่แท้จริงของท้องถิ่นได้ถูกต้องตรงประเด็น เป็นการสร้างฉันทามติร่วมกัน ซึ่งจะก่อให้เกิดความชอบธรรมในการตัดสินใจ เนื่องจากเป็นการสร้างข้อตกลงที่เกิดจากการยอมรับร่วมกันภายในกลุ่ม เป็นการพัฒนาศักยภาพของบุคคล เพราะในกระบวนการมีส่วนร่วมจะต้องมีการแลกเปลี่ยนความรู้และข้อคิดเห็นระหว่างกัน ดังนั้นการมีส่วนร่วมของประชาชนจึงเป็นเสมือนเวทีในการเรียนรู้ที่มีประโยชน์อย่างมาก เป็นการสนับสนุนการพัฒนาความรักท้องถิ่นและความรับผิดชอบต่อสังคม ให้เกิดขึ้นในพฤติกรรมของประชาชนในท้องถิ่น และประชาชนเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของผลงาน อันเนื่องมาจากโครงการพัฒนาที่จัดทำขึ้นในหมู่บ้าน และจะช่วยแบ่งเบาภาระของรัฐในการดูแลรักษา

6. ปัจจัยที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วม

บุคลากรในองค์กรอาจมีส่วนร่วมในการดำเนินงานต่าง ๆ ภายในองค์กรได้ ทั้งการมีส่วนร่วมโดยตรง มีการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง หรือการมีส่วนร่วมทางอ้อม โดยผ่านตัวแทนที่เข้าไปทำงานแทนตน การมีส่วนร่วมมีประสิทธิภาพต่อการทำงานเป็นทีม แต่ก็มีข้อจำกัดในตัวเอง คือ ในทางปฏิบัติทำได้ยาก และอาจล้มเหลวได้ง่าย หากนำมาใช้ไม่เหมาะสม ดังนั้นหากต้องการให้เกิดการมีส่วนร่วมในระดับสูงควรคำนึงถึงปัจจัย ดังนี้ การสร้างเสริมบรรยากาศของความไว้วางใจระหว่างผู้บริหารกับบุคลากร ผู้บริหารควรสร้างบรรยากาศการทำงานที่มีความโปร่งใส เปิดเผยม และให้ข้อมูลแก่บุคลากรให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ผู้บริหารควรเข้าหาบุคลากรโดยตรง มีความจริงใจต่อกัน ควรยึดเกณฑ์โดยใช้เป้าหมายและวัตถุประสงค์ขององค์กรมาตัดสิน มากกว่าการใช้เกณฑ์ของแต่ละบุคคล บุคลากรจะมีส่วนร่วมเมื่อเขารู้สึกว่าการตัดสินใจนั้น ไม่มีผลกระทบต่อความมั่นคงของตนเอง ผู้บริหารควรช่วยเหลือ เข้าใจและตระหนักถึงข้อจำกัดของบุคลากรแต่ละคน ควรมีนโยบายที่จะพัฒนาบุคลากร ควรมีการฝึกฝนอบรมบุคลากร มีการปรับระบบงานให้เหมาะสมกับบุคลากรมากกว่าที่จะบีบบังคับให้บุคลากรปรับตัวให้เหมาะสมกับงาน และผู้บริหารควรกระจายอำนาจ การตัดสินใจ ให้บุคลากรมีการตัดสินใจร่วมกันระหว่างผู้บริหารกับบุคลากรให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมในการพัฒนาชนบท ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น อายุ เพศ สถานภาพในครอบครัว ระดับการศึกษา ระดับสังคม อาชีพ รายได้ แหล่งที่มาของรายได้ ลักษณะการจ้างงาน ระยะเวลา และระยะทางจากโครงการปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม เช่น ความสลับซับซ้อนทางเทคโนโลยี ความต้องการทรัพยากร ผลประโยชน์ที่จับต้องได้ ความเป็นไปได้ของผลประโยชน์ ความรวดเร็วของผลประโยชน์ที่ได้รับ ผลประโยชน์ที่จัดสรรได้ การเชื่อมต่อโครงการ ความยืดหยุ่นของโครงการ ความสะดวกในการเข้าไปบริหารจัดการ ความครอบคลุมของการบริหาร ปัจจัยทางกายภาพ การเมือง สังคม และวัฒนธรรมต่าง ๆ

กล่าวโดยสรุปได้ว่าการมีส่วนร่วมของบุคลากรอาจมีข้อจำกัดในตัวเอง ดังนั้นจึงควรกล่าวโดยสรุปได้ว่าการมีส่วนร่วมของบุคลากรอาจมีข้อจำกัดในตัวเอง ดังนั้นจึงควรคำนึงถึงปัจจัยที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วม เช่น ผู้บริหาร บุคลากร นโยบาย สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม ดังภาพที่ 2



ภาพ 2 วงจการพัฒนาแบบมีส่วนร่วม

ที่มา : (เจเลียว บุรีภักดี, และคนอื่นๆ, 2545, หน้า 121)

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

1. องค์ความรู้เกี่ยวกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participation action research : PAR) เป็นความพยายามของนักวิชาการและนักพัฒนา ในการสังเคราะห์ปัญหาและศักยภาพของงานวิจัยส่วนหนึ่งกับงานพัฒนาอีกส่วนหนึ่ง และพยายามเชื่อมโยงสาระสำคัญของการพัฒนาและการวิจัยออกมาเป็นการวิจัยแบบมีส่วนร่วมหรือการวิจัยและพัฒนา (research and

development : R & D) การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) จึงเป็นการวิจัยและพัฒนา รูปแบบหนึ่งที่ทำกับชุมชน และมีการเชื่อมโยงส่วนที่เป็นการวิจัย (research) กับส่วนที่เป็นการพัฒนาหรือแก้ปัญหา (development) เข้าด้วยกัน

2. แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม คือ กระบวนการที่ผู้คนจำนวนหนึ่งในองค์กรหรือชุมชนเข้ามาร่วมศึกษาปัญหา โดยกระทำร่วมกับนักวิจัยผ่านกระบวนการวิจัยตั้งต้น จนกระทั่งเสร็จสิ้นการเสนอผลและการอภิปรายผลการวิจัย เป็นการเริ่มต้นของคนที่อยู่กับปัญหา (problems people) ค้นหาปัญหาที่ตนเองมีอยู่ร่วมกับนักวิชาการ จึงเป็นกระบวนการที่คนในองค์กรหรือชุมชนมิใช่ผู้ถูกกระทำ แต่เป็นผู้กระทำที่มีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้นและมีอำนาจร่วมกันในการวิจัย

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นแนวทางวิจัยที่ต่างไปจากการวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์ธรรมชาติหรือทางสังคมศาสตร์ เพราะเน้นการยอมรับหรือความเห็นพ้องจากฝ่ายชาวบ้าน ในการวิจัยชนิดนี้สิ่งที่นักวิจัยต้องคำนึงถึงคือ การประเมินความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยกับชาวบ้านอยู่ตลอดเวลา และการทบทวนวัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็นครั้งคราว เพื่อให้สอดคล้องกับความคิดเห็นของชาวบ้าน อันจะนำไปสู่การมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง และเกิดการเปลี่ยนแปลงของชุมชน

3. ปรัชญาของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เชื่อในปรัชญาว่าชาวบ้านเป็นผู้ที่อยู่กับข้อมูลอยู่กับความจริง เป็นผู้ที่มีชีวิตเท่ากับนักวิจัยหรืออาจจะรู้มากกว่านักวิจัย การเลือกปฏิบัติใดๆ ก็ตามที่จะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงต้องเริ่มจากชาวบ้านด้วยไม่ใช่จากสมมติฐานของผู้วิจัยหรือนักพัฒนาแต่ฝ่ายเดียวและผู้ที่เกี่ยวข้องฝ่ายต่างๆทั้งชาวบ้าน นักวิจัย และนักพัฒนาควรมีบทบาทในการร่วมกำหนดปัญหาและเลือกแนวทางในการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาบทบาทของทั้งสามฝ่ายต่างก็มีความเท่าเทียมกัน การวิจัยลักษณะนี้จึงเป็นการเรียนรู้ผสมผสานระหว่างความรู้เชิงทฤษฎีและระเบียบวิธีวิจัย เป้าหมายและวัตถุประสงค์ของนักพัฒนารวมทั้งความต้องการกับความรอบรู้ของชาวบ้าน

นอกจากนี้ สิทธิณัฐ ประพุทธนิตสาร (2545, หน้า 24-27) ได้เสนอปรัชญาแนวคิดของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมสรุปได้ ดังนี้

3.1 การมีส่วนร่วมเป็นสิทธิ (right) เป็นเอกสิทธิ (privilege) เป็นการทำงานเป็นกลุ่ม เป็นกระบวนการบริหารการพัฒนาชนบท และเป็นเครื่องมือชีวิตการพัฒนาชนบท

3.2 การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นกระบวนการที่มีชีวิต (dynamic and organic process) เริ่มต้นจากสภาพจริงในปัจจุบันมุ่งไปถึงจุดที่ควรจะเป็นไปได้ในอนาคต จะมีลักษณะที่มีความยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ ไม่สามารถกำหนดเวลาและกิจกรรมล่วงหน้าได้ เชื่อว่าผู้ด้อยโอกาสมีความสามารถที่จะร่วมทำงานได้ จะต้องเริ่มจากคนที่รู้สึก (feel) ต่อปัญหา

หรือความต้องการของตนไปสู่การคิด(think)การกระทำ ซึ่งยังผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (transformation)ทั้งในตัวเองและชุมชน ทั้งในด้านสติปัญญา จิตใจและมีติด้านกายภาพ สิ่งแวดล้อมอื่น ๆ

3.3 กระบวนการของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมที่ประกอบไปด้วย การแสวงหาความรู้และการกระทำจะดำเนินไปอย่างต่อเนื่องและไม่สิ้นสุดตราบเท่าที่ ผู้ด้อยโอกาสยังสามารถรวมกลุ่มกันได้ และคำนึงถึงภูมิปัญญาชาวบ้านที่มีความสำคัญ ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าภูมิปัญญาของนักวิชาการ

3.4 การวิจัยแบบมีส่วนร่วมเกิดจากการปรับบุทศาสตร์ในการพัฒนาชุมชน ท้องถิ่น จากการสั่งการจากหน่วยเหนือมาเป็นชุมชนหรือชาวบ้านผู้ได้รับการพัฒนาเป็น ศูนย์กลางการดำเนินการ ด้วยความเชื่อในความสามารถของมนุษย์ที่แก้ไขปัญหาด้วยตัวเองได้ ถ้าเขารู้และเข้าใจเป้าหมายการพัฒนาตนเองและชุมชน การวิจัยลักษณะนี้เป็นการจุดพลัง ให้ชุมชนรับรู้การเรียนรู้ร่วมกันแก้ไขปัญหาต่างๆของชุมชน เป็นการเรียนรู้ของชุมชน อันเกิดจากการทำงานร่วมกัน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาชุมชนที่ยั่งยืน นอกจากนี้ยังเป็นการทำงานร่วมกันระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกในชุมชน ทำการศึกษาชุมชน เน้นการวิเคราะห์ ชุมชน เพื่อค้นหาศักยภาพ ปัญหา แนวทางแก้ปัญหาด้วยการวางแผน การปฏิบัติตามแผน ที่วางไว้ ประเมินงานเป็นระยะเพื่อปรับเปลี่ยนแผนการดำเนินงานให้สามารถบรรลุเป้าหมายได้

3.5 เป้าหมายสุดท้ายของการวิจัย คือ การเปลี่ยนแปลงสังคมอย่างถอนราก ถอนโคนเพื่อพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนให้ดีขึ้น เพราะฉะนั้นจึงต้องให้ประชาชน มีส่วนร่วมอย่างแข็งขันและเต็มทีตลอดกระบวนการของการวิจัยตั้งแต่ การทำความเข้าใจและ นิยามปัญหาของการวิจัย การเลือกวิธีการแก้ปัญหา การวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ การทำกิจกรรม ที่จะตามมาจากผลการศึกษาวิจัย และยังคงให้กลุ่มคนไร้อำนาจต่อรอง (powerless group) เข้ามา มีส่วนร่วมในการวิจัยด้วย ทั้งนี้เพื่อจะก่อให้เกิดจิตสำนึกในหมู่ประชาชน เกิดความหวงแหน ทรัพยากรต่าง ๆ ของตนและมุ่งไปสู่การพึ่งตนเอง นักวิจัยภายนอกเป็นเพียงผู้อำนวย ความสะดวก และเป็นผู้ร่วมเรียนรู้ตลอดกระบวนการวิจัยเท่านั้น

4. วัตถุประสงค์ของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นการส่งเสริมให้คนในชุมชนได้เรียนรู้ได้ พัฒนาตนเองในการนำไปสู่การพัฒนาชุมชนและสังคมทุกด้าน ซึ่งสามารถจำแนกวัตถุประสงค์ ของการวิจัยได้ ดังนี้

4.1 เพื่อปลูกจิตสำนึกให้คนในชุมชนได้ตระหนักในปัญหาของตนเอง และ เกิดความตระหนักในบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของตนมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาของ ตนเองและชุมชน

4.2 เพื่อดำเนินการวิจัยโดยเน้นการเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ เพื่อช่วยในการตัดสินใจ กำหนดปัญหาและแนวทางในการแก้ปัญหา รวมทั้ง

ดำเนินการแก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยอาจร่วมกับองค์กร และหน่วยงานต่างๆ ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบในเรื่องนั้น ๆ

4.3 เพื่อร่วมกับชุมชนในการดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง

4.4 เพื่อส่งเสริมการรวมกลุ่ม และการทำงานร่วมกันในการแก้ปัญหา และการพัฒนาชุมชน อีกทั้งผลักดันให้กิจกรรมทั้งหมดดำเนินไปได้อย่างต่อเนื่อง

5. วิธีการวิจัย

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

5.1 เน้นการศึกษาชุมชน เป็นการให้ความสำคัญกับข้อมูลและความคิดของชาวบ้าน การเก็บข้อมูลเป็นการสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดเห็นร่วมกัน เพื่อศึกษาถึงสภาพปัญหาในชุมชนหรือความต้องการของชุมชน ซึ่งเป็นการช่วยกันวิเคราะห์สภาพปัจจุบันในชุมชน นอกจากนี้ต้องคำนึงถึงทรัพยากรในชุมชนที่เอื้อต่อการแก้ปัญหา และการพัฒนา

5.2 เน้นการหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา โดยประชาชนมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหา ศึกษาทรัพยากรท้องถิ่นที่จะนำไปสู่วิธีการแก้ไขปัญหา

5.3 เน้นให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการคัดเลือกโครงการ เพื่อนำไปสู่การนำไปปฏิบัติ ซึ่งอาจจะต้องคำนึงถึงเชิงเศรษฐศาสตร์ในแง่ของความคุ้มค่า ความเหมาะสมกับเงื่อนไขทางวัฒนธรรม ความเชื่อและอื่นๆ ร่วมด้วย

5.4 เน้นให้ชาวบ้านมีส่วนร่วมในการดำเนินงานแก้ไขปัญหาทุกขั้นตอน และสามารถดำเนินการได้เองหลังจากสิ้นสุดการวิจัยหรือเมื่อนักวิจัยออกจากพื้นที่แล้ว

6. ระเบียบวิธีวิจัย

ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นระเบียบวิธีที่ไม่ยึดติดรูปแบบอันเป็นมาตรฐานใดๆ การรวบรวมข้อมูลทำได้ในหลาย ๆ รูปแบบ ซึ่งโดยมากจะใช้วิธีเดียวกันกับวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ แต่การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมมีขั้นตอนมากกว่างานวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งมีการปฏิบัติการและกิจกรรมที่เพิ่มเข้ามา ตลอดจนการติดตามประเมินสถานการณ์และการปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้เกิดความเหมาะสม การรวบรวมข้อมูล ตั้งแต่การเข้าสนาม การสร้างความสัมพันธ์ การสังเกต การสัมภาษณ์ และการวิเคราะห์ เน้นการมีส่วนร่วมของฝ่ายประชาชน วิธีการทำได้หลายวิธี เช่น การตะล่อม (probe) การประชุมกลุ่ม การใช้วีดิทัศน์ การประชุมเชิงปฏิบัติการ การสัมภาษณ์ การสำรวจ การให้คำปรึกษา การทำแผนที่ของชุมชน การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสนทนากลุ่ม การอภิปราย ส่วนการที่จะได้ข้อมูลที่ต้องการโดยใช้วิธีการใดนั้น ต้องมีความกลมกลืนและขึ้นอยู่กับการตกลงร่วมกันระหว่างนักวิจัยกับประชาชนในชุมชน

7. บทบาทผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งมี 3 ฝ่าย มีดังนี้

7.1 บทบาทของนักวิจัย

7.1.1 ต้องตระหนักในข้อจำกัดของตนเอง มีความรู้สึกที่ไม่รู้ นอกจากนี้ยังต้องตระหนักในระบบคุณค่าของตนเองเมื่อต้องสัมพันธ์กับค่านิยมของประชาชนในท้องถิ่นที่แตกต่างกันไปจากตนเอง กมล สุดประเสริฐ (2540, หน้า 18) ได้กล่าวถึงบทบาทของนักวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมไว้ว่านักวิจัยต้องมีความสามารถในการส่งเสริมบรรยากาศแบบประชาธิปไตยในชุมชนอย่างเป็นกันเอง และเปิดเผย วิธีการเช่นนี้สามารถส่งเสริมชุมชนให้เข้ามามีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและทำงานด้วยกันได้

7.1.2 ยอมรับการไม่รู้และพยายามเรียนรู้จากคนในชุมชนโดยผ่านมิตรภาพ ความเข้าใจซึ่งกันและกัน

7.1.3 หลังจากที่ได้ข้อมูลพอสมควรหรือเข้าใจปัญหาของท้องถิ่น ต้องร่วมกันกับชาวบ้านหาทางออกหรือการแก้ไขปัญหา ซึ่งขั้นตอนนี้เป็นงานหนักและมักเกี่ยวพันกับความขัดแย้งอันเกิดจากโครงสร้างอำนาจท้องถิ่น แต่การก้าวเดินอย่างมีจังหวะ ปลุก กระตุ้นให้ชาวบ้านตระหนักและเปิดใจกว้างออก จะช่วยให้ชาวบ้านได้เรียนรู้และเห็นทางออกที่ไม่จำเป็นต้องมีการปะทะหรือนำไปสู่ความขัดแย้งเสมอไป นอกจากนั้นการแก้ไขปัญหาโดย ชาวบ้านมีส่วนร่วมเป็นระบบการเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาไปด้วย

7.1.4 คนนอกที่เข้าไปเรียนรู้ในชุมชนหรือชนบท ต้องเตรียมเรียนรู้ เกี่ยวกับสถานการณ์ความขัดแย้งของชนชั้นผู้นำในชุมชน ความสัมพันธ์ระหว่างพวกเขาทั้งอำนาจภายนอก อิทธิพลของเขาต่อนโยบายและการปฏิบัติในการพัฒนา

7.2 บทบาทของฝ่ายนักปฏิบัติ

7.2.1 ต้องคิดว่าการวิจัยก็เหมือนกับการดำเนินชีวิตประจำวันจะต้องดำเนินการตามวิธีทางวิทยาศาสตร์ที่มีเหตุผล และเป็นระบบ เรียนรู้ได้ มีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ

7.2.2 ควรทุ่มเทเวลาทั้งหมดกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เพราะการทำวิจัยที่ประสบความสำเร็จ ต้องทุ่มเทเวลาตั้งแต่เริ่มต้นถึงจุดสิ้นสุดของการเรียนรู้ซึ่งจะเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาที่ทำวิจัย

7.2.3 ต้องมีความรู้สึกเป็นมิตร ถึงแม้ว่านักวิจัยจะเป็นบุคคลภายนอก นักปฏิบัติต้องคิดว่านักวิจัยจะมาช่วยเป็นหลักในการให้คำปรึกษา และทำงานร่วมกันเป็นทีม

7.2.4 อย่าหวังผลมากเกินไป ต้องเข้าใจว่าการทำงานวิจัยเป็นทีมโดยมีนักวิจัยเข้าร่วมด้วยอาจจะไม่ประสบความสำเร็จก็ได้ ควรยอมรับความไม่สำเร็จและใช้ความพยายามให้มากที่สุดในการแก้ไขปัญหาอย่างสุดความสามารถ

7.3 บทบาทของฝ่ายประชาชน

7.3.1 ถือเป็นผู้ร่วมในการกำหนดแบบแผนในการวิจัย การรวบรวมข้อมูล

การแปลความหมายข้อมูลเพื่อใช้ในการวางแผนในการดำเนินโครงการ และประเมินโครงการพัฒนาชุมชนของตนเอง

7.3.2 เปิดโอกาสให้ชาวบ้านได้เรียนรู้วิธีการคิด การทำ และการแก้ปัญหา โดยผู้วิจัยเป็นผู้กระตุ้นให้เกิดการสนทนา การค้นคว้า การอภิปราย การวิเคราะห์ปัญหา สาเหตุ ปัญหา และแนวทางในการแก้ปัญหา

7.3.3 เป็นการรวมกลุ่มคนที่มีความสามารถและมีศักยภาพในการแก้ปัญหา การร่วมทำกิจกรรม ซึ่งมีความสำคัญกว่าผลที่ได้จากการกระทำนั้น แม้ว่าโครงการวิจัยจะสิ้นสุดลงแล้ว แต่การมีส่วนร่วมก็จะมีอยู่ต่อไป เพราะฉะนั้น การวิจัยและพัฒนาแบบมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน ผลของกระบวนการเรียนรู้จะทำให้ทุกฝ่ายที่เป็นหุ้นส่วนได้รับ (take) และได้ให้ (give) จะเห็นได้ว่าการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research :PAR) เป็นกลไกสำคัญในกระบวนการพัฒนา เนื่องจากการวิจัยที่สร้างองค์ความรู้ที่สามารถพัฒนาไปสู่การปฏิบัติได้ขณะเดียวกันก็ยังสามารถเป็นแนวคิดในการสร้างกระบวนการพัฒนาเพื่อที่จะจัดการปัญหาในอนาคตได้อีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับสภาพสังคมในปัจจุบันที่ต้องการองค์ความรู้ที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหาหรือการพัฒนาในกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพ

8. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

8.1 การสนทนากลุ่ม (focus group discussion)

การสนทนากลุ่มเป็นวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่นิยมใช้กันมากวิธีหนึ่งในการวิจัยทางสังคมศาสตร์ พฤติกรรมศาสตร์ และได้นำมาใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพในการวิจัยครั้งนี้ พันธุ์ทิพย์ รามสูต (2545, หน้า 48-49) ได้สรุปถึงการสนทนากลุ่มว่าเป็นวิธีการหนึ่งในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพในลักษณะของการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างอิสระและกว้างขวางในกลุ่มคนที่ร่วมวงการสนทนา ซึ่งจะเป็นผู้ถูกเลือกโดยนักวิจัยและจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ในเนื้อหาสาระของเรื่องที่จะสนทนาอย่างดีพอ กลุ่มหนึ่งๆ ไม่ควรมีคนร่วมวงสนทนาเกิน 10 คน เป็นอย่างมาก การสนทนากลุ่มจะทำให้ได้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์ในบริบททางสังคม วัฒนธรรมที่เขาอยู่ เกี่ยวกับประเด็นปัญหาที่เราสนใจศึกษา

ในการเก็บข้อมูลวิธีนี้ ผู้วิจัยจะต้องสร้างแนวทางการสนทนาโดยใช้ตัวแปรที่จะศึกษาเป็นแนวทาง โดยจำแนกเป็นหัวข้อ จัดลำดับและผูกเป็นเรื่องราว นำการสนทนาให้เป็นขั้นตอนเป็นลำดับความคิด ส่วนการเลือกผู้เข้าร่วมสนทนา จะพยายามให้ได้บุคคลที่มีภูมิหลัง ความสนใจ ความรู้ในเรื่องที่เราจะสนทนาใกล้เคียงกัน และต้องติดต่อนัดหมายความยินยอมพร้อมใจ เวลา สถานที่ที่จะสนทนาอย่างเข้าใจดีต่อกัน

สถานที่ควรมีบรรยากาศที่เหมาะสมแก่การสนทนา คือ เงียบสงบ ไม่ร้อน ไม่แฉะแฉะ อากาศถ่ายเทดี นั่งสบาย ไม่มีกลิ่น เสียงรบกวน เป็นสถานที่ซึ่งสะดวกแก่การนัดหมายไปมาของผู้ร่วมวงสนทนา นักวิจัยที่จะร่วมในการสนทนาจะประกอบด้วย ผู้นำการสนทนา และผู้จดบันทึก ที่จะทำหน้าที่บันทึกย่อการสนทนาของกลุ่ม และมีผู้ช่วยทั่วไปที่จะทำหน้าที่เป็นฝ่ายจัดการอำนวยความสะดวกแก่กลุ่มสนทนา จัดการเกี่ยวกับงานเทคนิค เช่นการอัดเสียง ถ่ายรูป การควบคุมบุคคลหรือสิ่งรบกวนจากภายนอก เป็นต้น

ผู้วิจัยจะต้องจัดอุปกรณ์ที่จะช่วยในการสนทนากลุ่มให้พร้อม เช่น กระดาษ ดินสอสำหรับจดบันทึกอุปกรณ์บันทึกเสียง เอกสารสิ่งพิมพ์ รูปภาพต่างๆ ตลอดจนอุปกรณ์เสริมการสนทนา เช่น เครื่องดื่ม เครื่องขบเคี้ยว ที่จะช่วยให้บรรยากาศสนทนาผ่อนคลายเป็นกันเอง และสิ่งของสมนาคุณผู้เข้าร่วมสนทนา เพื่อตอบแทนการสละเวลาเข้าร่วมสนทนา ซึ่งอาจเป็นสิ่งของเล็กน้อยในอัตราที่ไม่แพงนัก

8.2 องค์ประกอบในการจัดสนทนากลุ่ม (components of conducting focus group session)

8.2.1 บุคลากรที่เกี่ยวข้อง (personnel)

1) ผู้ดำเนินการสนทนา (moderator) ผู้ดำเนินการสนทนาจะต้องเป็นผู้ที่พูดและฟังภาษาท้องถิ่นได้ เป็นผู้มีบุคลิกดี สุภาพอ่อนน้อม และมีมนุษยสัมพันธ์ดี บุคลิกภาพเป็นสิ่งสำคัญมากในการสร้างบรรยากาศการสนทนาโดยไม่ถือเป็นเรื่องการทำงานทุกคนในกลุ่มจะมีหน้าตาเบิกบานแจ่มใส เหมือนกับเป็นการสนทนาโดยทั่วๆ ไป และผู้ดำเนินการ สนทนาจะต้องเป็นผู้รู้เบื้องหลังความต้องการ และวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยเป็นอย่างดีด้วย

2) ผู้จดบันทึกการสนทนา (note taker) ผู้จดบันทึกการสนทนา จะต้องรู้วิธีทำอย่างไรจึงจะจดบันทึกได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะจะต้องจดบันทึกบรรยากาศที่เกิดขึ้นในระหว่างการสนทนาด้วย เช่น ความเงียบ เสียงหัวเราะ การแสดงสีหน้าของผู้เข้าร่วมสนทนาเพื่อประโยชน์แก่การวิเคราะห์ในภายหลัง นอกจากนี้ผู้จดบันทึกจะต้องพูดและฟังภาษาท้องถิ่นได้

3) ผู้ช่วย (assistant) ผู้ช่วยจะเป็นผู้ทำหน้าที่ช่วยเหลือทั่วไป ในขั้นเตรียมการจัดสนทนากลุ่ม เช่น ช่วยเตรียมสถานที่ จัดสถานที่ บันทึกเสียง เปลี่ยนเทป เหล่านี้เป็นต้น

8.3 แนวทางในการสนทนากลุ่ม (group discussion guide)

แนวทางการสนทนากลุ่ม และการจัดลำดับหัวข้อในการสนทนา ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรต่างๆ ที่ครอบคลุมวัตถุประสงค์ในการวิจัยนั้นๆ ควรต้องจัดเตรียมไว้

ล่วงหน้า แต่ทั้งนี้จะต้องยืดหยุ่นได้ในทางปฏิบัติ จากบรรยากาศในการสนทนาที่เกิดขึ้น ผู้วิจัย อาจจะได้ประเด็นซึ่งไม่ได้คาดคิดเอาไว้ก่อนจากผู้เข้าร่วมสนทนาเป็นผู้ยกขึ้นมาเอง ซึ่งประเด็นต่าง ๆ เหล่านั้น ผู้ดำเนินการสนทนาสามารถชักจูงได้ เพราะอาจเป็นข้อค้นพบที่ไม่ได้คาดคิดมาก่อน ซึ่งเป็นประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่องานวิจัย

8.3.1 อุปกรณ์สนาม (field instruments)

อุปกรณ์สนามที่ควรเตรียม ในการจัดสนทนากลุ่ม ได้แก่

- 1) เครื่องบันทึกเสียง เทปเปล่า ถ่านวิทยุ สำหรับอัดเสียงขณะที่การสนทนากลุ่มกำลังดำเนินอยู่ ทั้งนี้เพื่อนำมาถอดเทปในภายหลัง เพื่อประโยชน์ในการวิเคราะห์สำหรับผู้วิจัย
- 2) สมุดบันทึกและดินสอ สำหรับผู้จัดบันทึกเพื่อเป็นแนวทางในการถอดเทปให้ง่ายขึ้น และผู้วิจัยจะได้ทราบบรรยากาศของการสนทนากลุ่ม จากการจดบันทึกของผู้จัดบันทึก
- 3) แบบฟอร์มสำหรับคัดเลือกผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม (screening form) แบบฟอร์มสำหรับคัดเลือกผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม เพื่อให้ได้ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน (homogeneous) อยู่ในกลุ่มเดียวกัน เช่น เพศ กลุ่มอายุ สถานภาพสมรส สถานที่อยู่ อาชีพ จำนวนและอายุของบุตร เป็นต้น ซึ่งตัวแปรเหล่านี้จะเป็นเกณฑ์สำคัญในการคัดเลือกตามลักษณะงานวิจัย
- 4) สิ่งเสริมสร้างบรรยากาศ (refreshment & snack) เช่น เครื่องดื่ม ของขบเคี้ยว ฯลฯ สิ่งของดังกล่าวจะเป็นสิ่งที่เสริมสร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง ระหว่างผู้มีส่วนร่วมในการสนทนาได้รวดเร็วยิ่งขึ้น
- 5) ของสมนาคุณแก่ผู้เข้าร่วมสนทนา (remuneration) เพื่อเป็นการตอบแทนผู้เข้าร่วมสนทนาแม้จะเป็นสิ่งที่เล็กน้อย แต่ในทางจิตวิทยาแล้วเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับการแสดงออกซึ่งความมีน้ำใจของผู้วิจัยที่แสดงความขอบคุณต่อผู้ร่วมสนทนาที่ได้สละเวลามาครั้งนี้

8.4 สถานที่และระยะเวลา (location and time)

สถานที่จัดการสนทนา ควรจะเป็นบริเวณใกล้เคียงกับสถานที่ที่ ทำวิจัยนั้นๆ อาจจะเป็นบ้าน ศาลา วัด ไร่ ไร่ ไร่ ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ห่างไกลจาก ความพลุกพล่าน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสนทนาได้มีสมาธิในเรื่องต่างๆ ที่กำลังสนทนากัน ส่วนระยะเวลาในการสนทนา โดยทั่วไปไม่ควรจะเกิน 2 ชั่วโมงต่อ 1 กลุ่ม

8.5 ขั้นตอนในการจัดสนทนากลุ่ม

8.5.1 เลือกบุคคลที่จะให้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม ด้วยแบบฟอร์มที่เตรียมไว้ตามขนาดของกลุ่มที่ต้องการ โดยทั่วไปควรจะประมาณ 6-12 คน เพราะหัวข้อบางหัวข้อที่ยาก หรือไม่น่าสนใจ สำหรับผู้สนทนาในกลุ่มจะทำให้ผู้วิจัยไม่สามารถจุดประเด็นที่เร้าให้เกิดการสนทนาได้อย่างมีรสชาติ และปฏิกิริยาโต้ตอบกันระหว่างผู้สนทนาเองก็จะแสดงออกไม่เต็มที่ถ้าหากเกิน 12 คน ผู้เข้าร่วมสนทนาทุกคนก็จะไม่มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนเองและเป็นการยากแก่ผู้ดำเนินการสนทนาในการที่จะชักนำให้กลุ่มนั้นหันเหเข้ามาสู่ประเด็นที่ต้องการ

1) เมื่อได้บุคคลที่เข้าข่ายแล้ว คณะผู้วิจัย(ผู้ดำเนินการสนทนา ผู้จัดบันทึก ผู้ช่วย) จะเป็นผู้เข้าร่วมกลุ่มสนทนาพร้อมกัน ณ สถานที่ที่จัดให้มีการสนทนากลุ่ม

2) ผู้ดำเนินการสนทนาแนะนำคณะผู้วิจัยอีกครั้ง และบอกจุดมุ่งหมายในการสนทนาด้วยพร้อม ทั้งสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นกันเอง โดยเชิญให้รับประทานของขบเคี้ยวและเครื่องดื่ม และขอความยินยอมจากผู้ร่วมสนทนา โดยขอบันทึกเสียงการสนทนา ควรชี้แจงให้ทราบจุดมุ่งหมายในการบันทึกเสียงและการจดบันทึก และเปิดโอกาสให้ซักถามคณะผู้วิจัยก่อน เพื่อสร้างความไว้วางใจ

3) เริ่มการสนทนา โดยยึดแนวทางการสนทนาที่มีอยู่เป็นหลัก แต่ดูความเหมาะสม สามารถยืดหยุ่นได้แล้วแต่สถานการณ์กลุ่มพาไป อย่างไรก็ตามต้องคำนึงถึงว่าครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการแล้วหรือยัง ผู้ดำเนินการสนทนาควรจะประมาณระยะเวลาที่จะใช้ในแต่ละประเด็นเอาไว้ด้วย เพื่อไม่ให้เสียเวลามากไปกับบางหัวข้อ แต่ทั้งนี้ผู้ดำเนินการสนทนาจะต้องไม่ทำให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มมีความรู้สึกว่าคุณกดทับ เมื่อแน่ใจว่าได้เนื้อหาตามที่ต้องการในแนวทางการสนทนาแล้ว จบการสนทนาด้วยการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสนทนาซักถามข้อข้องใจอีกครั้งเพื่อเป็นการตอบข้อสงสัยในเรื่องที่สนทนามาทั้งหมด

4) มอบของสมนาคุณเพื่อแสดงความขอบคุณผู้เข้าร่วมสนทนา

8.6 การดำเนินการสนทนา

พันธุทิพย์ รามสูต (2545, หน้า 49-58) ได้กล่าวถึงการดำเนินการสนทนากลุ่มการตรวจสอบข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพดังนี้คือ

เมื่อสมาชิกกลุ่มมาครบแล้ว ผู้ทำการสนทนา จะเริ่มสร้างบรรยากาศด้วยการต้อนรับ แนะนำตัวเองและคณะฯ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการสนทนา ชี้แจงวิธีการสนทนาขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียง ขออนุญาตจดบันทึก รวมทั้งถามคำถามอุ่นเครื่อง เพื่อนำเข้าสู่

การสนทนา แล้วจึงนำเข้าสู่คำถามตามที่เตรียมไว้ในแนวคำถาม ขณะที่ผู้ทำการสนทนาและผู้ร่วมสนทนากำลังสนทนากันนั้น เจ้าหน้าที่จัดบันทึกก็จะทำการบันทึกย่อการสนทนาและบันทึกเสียงการสนทนาตลอดการสนทนา จนสิ้นสุดแล้วผู้นำสนทนาอาจซักถามความรู้สึกของผู้ร่วมสนทนาเกี่ยวกับเรื่องที่สนทนา วิธีการ บรรยายภาค ตลอดจนข้อคิดเห็นข้อเสนอแนะอื่นๆ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะใช้ประกอบการเขียนรายงานสรุปของผู้วิจัยด้วย นักวิจัยที่ทำหน้าที่จัดบันทึกการสนทนา จะต้องเขียนแผนผังการนั่งของผู้เข้าร่วมวงสนทนาพร้อมกับเขียนหมายเลขและชื่อกำกับตำแหน่งไว้เพื่อประโยชน์ 2 ประการ คือ ผู้นำการสนทนาจะได้รู้จักชื่อผู้ร่วมสนทนาและการตั้งคำถามจะได้ตรงกับตัวบุคคลเจ้าของชื่อ นอกจากนั้นผู้ทำหน้าที่จัด จะบันทึกคำพูดตรงกับบุคคลที่พูด ดังภาพที่ 3



ภาพ 3 แผนผังการนั่งของผู้เข้าร่วมวงสนทนา

ลักษณะการบันทึก จะเป็นดังนี้

- ผู้ดำเนินการสนทนา : การทำมาหากินตอนนี้เป็นอย่างไรร
1. แย่ค่ะ งานการไม่มีทำกันเลย
 2. ข้างก็ราคาตก
 3. ปีนี้ก็แสงเหลือเกิน จะได้ทำนาหรือปลาก็ไม่รู้
 4. ไม่มีนาทำกันแล้ว ถ้าแก่เขายึดไปหมดแล้ว

การสนทนากลุ่มนี้ จะได้ข้อมูลที่มีความแม่นยำและเชื่อถือได้แค่ไหน ขึ้นอยู่กับทักษะ และความสามารถของผู้นำการสนทนา รวมทั้งบุคลิกภาพของเขา ความสามารถในการสื่อสาร เช่น มีความคล่องในการพูดและฟังภาษาท้องถิ่น ความสามารถที่จะกระตุ้นให้คนไม่พูดแสดงความคิดเห็นออกมา และสามารถจะคุมคนที่พูดมากให้พูดน้อยลง นอกจากนี้ ลักษณะความเป็นเอกพันธ์ของกลุ่มที่สนทนา การเลือกผู้ร่วมสนทนาที่มีความเข้าใจ ความรู้ รวมทั้งประสบการณ์และความสนใจในเรื่องสนทนา ก็มีผลต่อความแม่นยำและความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วย

การควบคุมความลำเอียงของข้อมูลจะทำได้โดยการทำหน้าที่ผู้นำสนทนาควรจะเป็นคนละคนกับผู้วิจัยหลัก (principle investigator) เพื่อไม่ให้มีอคติในการเลือกคำถาม และเลือกผู้ตอบที่จะทำให้เกิดข้อมูลสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ บุคคลที่จะประเมินและวิเคราะห์ข้อมูลควรเป็นคนที่ เป็นกลางและร่วมในวงสนทนาด้วยตลอด การตรวจสอบ ประมวลผล และวิเคราะห์ข้อมูล เชิงคุณภาพ

9. การตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ในกระบวนการวิจัยเชิงปริมาณ การเก็บข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลจะแยกจากกันเป็นคนละกระบวนการหรือขั้นตอน กล่าวคือ หลังการเก็บข้อมูลได้สิ้นสุดลงแล้ว จึงจะเริ่มทำการประมวลผลและวิเคราะห์ แต่ในการวิจัยเชิงคุณภาพนั้น การเก็บข้อมูล ประมวลผลข้อมูลและการวิเคราะห์จะกระทำไปพร้อมๆ กัน หรือในเวลาใกล้เคียงกัน โดยไม่รอให้ขั้นตอนหนึ่งเสร็จก่อน แล้วจึงทำอีกขั้นตอนหนึ่ง แต่จะทำควบคู่กันไปหรือสลับกันไป ซึ่งมีวิธีการดังนี้

9.1 การตรวจสอบข้อมูล เนื่องจากข้อมูลจากการวิจัยเชิงคุณภาพมักจะถูกสงสัยในประเด็นของความแม่นยำ (validity) และความเชื่อถือได้ของข้อมูล ดังนั้น จึงมีการตรวจสอบข้อมูล โดยวิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า (triangulations) เกี่ยวกับสิ่งต่อไปนี้ ข้อมูล (data triangulation) ผู้วิจัย (investigator triangulation) ทฤษฎี (theory triangulation) วิธีการ (methodology triangulation) การตรวจสอบสามเส้านี้ เป็นการใช้เทคนิคของการเปรียบเทียบ คือการเปรียบเทียบภายใน และเปรียบเทียบภายนอก ด้วยวิธีการต่อไปนี้

9.1.1 การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล เพื่อดูความถูกต้องของข้อมูลจากแหล่งที่ได้ข้อมูลมา ทั้งแหล่งเวลา สถานที่และบุคคล ว่าถ้าต่างเวลาต่างสถานที่ และต่างบุคคลที่ให้ข้อมูล ข้อมูลจะแตกต่างกันหรือไม่

9.1.2 การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย เป็นการตรวจว่าระหว่างผู้วิจัยแต่ละคนหรือผู้ทำการเก็บข้อมูลแต่ละคนจะมีความแตกต่างในข้อมูลที่ได้มาอย่างไร

9.1.3 การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี ในการตีความข้อมูล ถ้าผู้วิจัย

เปลี่ยนแนวคิดทฤษฎีที่ใช้เป็นกรอบจะทำให้ข้อสรุปจากเหตุการณ์มีความแตกต่างไปอย่างไร

9.1.4 การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการรวบรวมข้อมูล ถ้าใช้วิธีการสนทนากลุ่มหรือสังเกตการณ์อย่างใดอย่างเดียว จะแตกต่างจากการใช้หลายๆ วิธีร่วมกันหรือไม่

9.2 การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการสร้างข้อสรุปจากการศึกษาในรูปแบบหรือข้อมูลจำนวนหนึ่งเป็นหลัก ไม่ใช่สถิติ แต่จะอาศัยทฤษฎีเป็นกรอบในการสรุป ผู้วิจัยจึงต้องมีความรอบรู้ในแนวคิดทฤษฎีอย่างกว้างขวาง เพื่อจะนำมาใช้ได้เป็นแนวทางที่จะตีความข้อมูล

ได้หลายๆ แบบในการวิเคราะห์แบบสร้างข้อสรุปมี 3 วิธี คือ

9.2.1 การวิเคราะห์แบบอุปนัย (analytic induction) คือ วิธีตีความสร้างข้อสรุปข้อมูลจากปรากฏการณ์รูปธรรมที่มองเห็น เช่น พิธีกรรมการทำมาหากิน ความเป็นอยู่ในสังคม ซึ่งการสร้างข้อมูลในขั้นต้นจะเป็นสมมติฐานชั่วคราว เมื่อได้รับการตรวจสอบยืนยันในขั้นต่อไป ก็ถือเป็นข้อสรุปซึ่งมีลักษณะนามธรรม ดังนั้นจึงเห็นว่า การสร้างข้อสรุปนี้ นักวิจัยจะทำอยู่เกือบทุกขั้นตอนที่ได้รับสัมผัสกับปรากฏการณ์

9.2.2 การวิเคราะห์โดยจำแนกชนิดข้อมูล (typological analysis) คือ การจำแนกข้อมูลเป็นชนิด ตามขั้นตอนของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องกันไป ซึ่งอาจทำแบบที่ใช้ทฤษฎีและไม่ใช้ทฤษฎีก็ได้

9.2.3 การจำแนกโดยใช้ทฤษฎีแยกปรากฏการณ์ออกเป็น การทำ กิจกรรม ความรับผิดชอบ การมีส่วนร่วมและสภาพสังคม ดังอธิบายไว้แล้ว ในการวิเคราะห์ ผู้วิจัยต้องพยายามตอบคำถามว่า สิ่งทีวิเคราะห์นั้นมีรูปแบบอย่างไร เกิดขึ้นอย่างไร กับใคร ทำไม มีผลกระทบอย่างไร เกิดจากสาเหตุอะไร เช่น สาเหตุเดียว สาเหตุ ชับซ้อน สาเหตุสะสม พอกพูนรุนแรง เป็นต้น

9.2.4 การจำแนกโดยไม่ใช้ทฤษฎี คือ จำแนกตามความเหมาะสมของข้อมูล อาจใช้สามัญสำนึก หรือประสบการณ์ของผู้วิจัยก็ได้ เช่น แบ่งชนิดของเหตุการณ์ ระยะเวลาที่เหตุการณ์เกิด บุคคลที่เกี่ยวข้อง สภาพแวดล้อม ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวเหล่านี้ แล้วพิจารณาดูว่าปรากฏการณ์นั้นเกิดขึ้นสม่าเสมออย่างไร หรือในสถานการณ์ใดมักจะเกิดเป็นต้น

9.2.5 การวิเคราะห์โดยเปรียบเทียบข้อมูล (constant comparison) โดยนำข้อมูลมาเปรียบเทียบเป็นปรากฏการณ์ โดยทำเป็นตารางหาความสัมพันธ์โดยแยกแยะแต่ละปรากฏการณ์ออกเป็นส่วนๆ 6 ส่วนตามที่กล่าวไว้ แล้วพิจารณาดูว่าเหตุการณ์ต่างๆ นั้นมีอะไร

ที่สัมพันธ์หรือซ้ำ หรือเกี่ยวข้องกันในแง่ใดบ้าง ดังตาราง 3

ตาราง 3 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบหาความสัมพันธ์

ชนิดของ ข้อมูล	(อะไร)	(อะไรและ อย่างไร)	(ทำไม)	(ใคร)	(อย่างไร)	(ที่ไหน)
ประเภทของ เหตุการณ์	พฤติกรรม การ กระทำ	กิจกรรม	ความหมาย	การมี ส่วนร่วม	ความ สัมพันธ์	สภาพ สังคม

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ซึ่งเป็นองค์กรภาคประชาชนด้านสุขภาพในชุมชน มีขั้นตอนการวิจัย 3 ระยะ มีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้การสนทนากลุ่ม (focus group discussion) พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างอิสระและกว้างขวาง จึงเหมาะสมกับการวิจัยและพัฒนาในครั้งนี้ เพราะประชาชนได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และร่วมตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาของตนเอง