

### บทที่ 3

## สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการ การพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

ในการนำเสนอสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ขอเสนอเป็น 5 ตอน ดังนี้

1. คำถามการวิจัย
2. วัตถุประสงค์การวิจัย
3. วิธีดำเนินการวิจัย
4. สภาพปัจจุบันของการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
5. ปัญหาและความต้องการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรม

ผู้สูงอายุ

ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

#### คำถามการวิจัย

การวิจัยในระยะที่ 1 นี้ มุ่งแสวงหาคำตอบสำหรับคำถามที่สำคัญ 2 คำถาม คือ

1. สภาพปัจจุบันของการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี เป็นอย่างไร
2. ปัญหาและความต้องการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี คืออะไร

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยในระยะที่ 1 มีวัตถุประสงค์การวิจัย 2 ประการ คือ

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันของการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี
2. เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

## วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ในการวิจัย โดยในขั้นตอนที่ 1 นี้ เป็นการสร้างโอกาสให้ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ทุกฝ่ายได้มาร่วมกันศึกษาสาเหตุของความเครียดและการจัดการกับความเครียดในปัจจุบัน รวมทั้งร่วมกันระบุปัญหาและความต้องการการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี โดยการประยุกต์ใช้การวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ประกอบกัน โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

### 1. กรอบการวิจัย

ในการวิจัยระยะที่ 1 ผู้วิจัยได้นำกรอบการวิจัย การจัดการความเครียด ของ วันชัย ไชยสิทธิ์ (2540, หน้า 109- 115) ตามแนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจสำหรับเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวัน ดังนี้

- 1.1 การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ
- 1.2 การฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ
- 1.3 การทำกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- 1.4 การทำสิ่งที่สนใจและชื่นชอบ
- 1.5 การดูแลสุขภาพร่างกาย

### 2. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้มีส่วนสำคัญ และเป็นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ประกอบด้วย

2.1 ผู้มีส่วนสำคัญในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี จำนวน 16 คน

2.2 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องหรือสนับสนุนให้เกิดการพัฒนา จำนวน 10 คน ประกอบด้วย

- 2.2.1 เจ้าหน้าที่ปกครองส่วนท้องถิ่น จำนวน 1 คน
- 2.2.2 เจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน 4 คน
- 2.2.3 อาสาสมัครสาธารณสุข จำนวน 3 คน
- 2.2.4 ผู้เชี่ยวชาญเรื่องการจัดการความเครียด จำนวน 2 คน

### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล หลากหลายวิธีการตามลักษณะ

และธรรมชาติของแหล่งข้อมูล ดังนี้

3.1 แบบสอบถาม (questionnaire) ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้มีส่วนอย่างสำคัญ คือ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ที่คัดกรองโดยแบบประเมินความเครียดของกรมสุขภาพจิต พบว่ามีภาวะความเครียด จำนวน 16 คน เป็นแบบสอบถามที่ให้ผู้ตอบเลือกตอบแบบสอบถามเอง โดยใช้แบบสอบถามที่ครอบคลุมตามกรอบการวิจัย ซึ่งประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลการจัดการความเครียด โดยการพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ มีจำนวน 5 ข้อ ลักษณะเป็นการตอบข้อคำถาม เคย และ ไม่เคย

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการจัดการความเครียด โดยการฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ มีจำนวน 7 ข้อ ลักษณะเป็นการตอบข้อคำถาม โดยการเลือกคำตอบ ทุกวัน บ่อยๆครั้ง นานๆครั้ง และ ไม่เคย โดยกำหนดค่าจำกัดความ ดังนี้

ทุกวัน หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ทุกวัน

บ่อยๆครั้ง หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ มากกว่าหรือเท่ากับ 4 วัน/สัปดาห์

นานๆครั้ง หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ น้อยกว่า 4 วัน/สัปดาห์

ไม่เคย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย

ส่วนที่ 3 ข้อมูลการจัดการความเครียด โดยการทำกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีจำนวน 4 ข้อ ลักษณะเป็นการตอบข้อคำถาม โดยการเลือกคำตอบ ทุกครั้ง บ่อยๆครั้ง นานๆครั้ง และ ไม่เคย โดยกำหนดค่าจำกัดความ ดังนี้

ทุกครั้ง หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ทุกวัน

บ่อยๆครั้ง หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ มากกว่าหรือเท่ากับ 3 วัน/สัปดาห์

นานๆครั้ง หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์

ไม่เคย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย

ส่วนที่ 4 ข้อมูลการจัดการความเครียด โดยทำสิ่งที่สนใจและชื่นชอบมีจำนวน 1 ข้อ โดยให้เลือกคำตอบตามกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน จำนวน 11 กิจกรรมและกิจกรรมอื่นๆ ที่นอกเหนือจากที่กำหนดให้ระบุเพิ่มเติม ในการเลือกตอบสามารถเลือกได้มากกว่า 1 กิจกรรม โดยขีดเครื่องหมาย / เลือกกิจกรรมที่ได้กระทำ

ส่วนที่ 5 การจัดการความเครียด โดยการดูแลสุขภาพร่างกาย มีจำนวน 9 ข้อ ลักษณะเป็นการตอบคำถาม โดยการเลือกตอบ ทุกวัน บ่อยๆครั้ง นานๆครั้ง ไม่เคย โดยกำหนดค่าจำกัดความ ดังนี้

ทุกวัน หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ ทุกวัน

บ่อยๆครั้ง หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ มากกว่าหรือเท่ากับ 4 วัน/สัปดาห์

นานๆครั้ง หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมนั้นๆ น้อยกว่า 4 วัน/สัปดาห์

ไม่เคย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลย

3.2 แบบสังเกตแบบไม่มีโครงสร้างของการเข้าร่วมกิจกรรมกับชมรมผู้สูงอายุ ใช้เก็บข้อมูลวันที่ออกดำเนินการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ วันที่ 17 มกราคม พ.ศ. 2550 จำนวน 1 วัน และวันที่ดำเนินการทำแบบสอบถาม วันที่ 22-26 มกราคม พ.ศ.2550 จำนวน 5 วัน ในช่วงขณะที่ผู้สูงอายุรอการเข้าร่วมกิจกรรมรำไทเก๊ก

ในการใช้ แบบสอบถาม และแบบสังเกตแบบไม่มีโครงสร้างของการเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มผู้มีส่วนอย่างสำคัญ ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามและแบบสังเกตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยให้ดำเนินการ ดังนี้

1. นำกรอบความคิดในการวิจัยดังกล่าวแล้ว ข้างต้น มาใช้เป็นหลัก ในการกำหนดประเด็นคำถาม ในแบบสอบถามและแบบสังเกต เพื่อนำไปใช้กับกลุ่มผู้มีส่วนอย่างสำคัญ

2. สร้างแบบสอบถามและแบบสังเกต เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล ตามประเด็นที่กำหนด

3.3 การสนทนากลุ่ม (focus group interview) ดำเนินการใน 2 ลักษณะ คือ

3.3.1 จัดการสนทนากับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เพื่อเก็บข้อมูลเพิ่มเติมให้ครบถ้วน สมบูรณ์และถูกต้องมากที่สุด รวมทั้งเป็นการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าไปพร้อมกันด้วย โดยดำเนินการประชุมกลุ่มหลังจากการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการทำแบบสอบถามเสร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้เข้าร่วมในการสนทนาได้แก่ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ทั้ง 16 คน ประเด็นการสนทนาประกอบด้วย การจัดการความเครียดในเรื่องการพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ การฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การทำกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การทำสิ่งที่สนใจและชื่นชอบ และการดูแลสุขภาพร่างกาย

3.3.2 จัดการสนทนาผู้ที่มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการจัดการความเครียด ทั้ง 17 คน เป็นตัวแทนผู้ที่มีส่วนสำคัญ 7 คนและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง 10 คน เมื่อวันที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2550 เวลา 09.00 - 12.00 น. ณ บ้านประชาชนชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 เพื่อให้กลุ่มได้รับทราบ ทบทวน ยืนยัน และปรับแก้ข้อมูลการจัดการความเครียดในปัจจุบัน รวมทั้งปัญหาและความต้องการการพัฒนาการจัดการความเครียดร่วมกัน จนสามารถสรุปสภาพการจัดการความเครียดในปัจจุบัน รวมทั้งปัญหาและความต้องการการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ได้อย่างถูกต้องแม่นยำมากที่สุด

4. การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย (reliability) ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามกับกรอบความคิดในการวิจัย โดยให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา และให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้อง จำนวน 3 ท่าน มีการตรวจสอบและปรับปรุงจนได้ข้อคำถามที่สมบูรณ์ โดยใช้ดัชนีความสอดคล้อง (IOC = Index of Item objective congruence) ผลการหาความเชื่อมั่นพบว่ามีข้อคำถามเพียง 5 ข้อที่มีค่า IOC น้อยกว่า 0.50 จึงได้นำมาปรับปรุงแก้ไขและให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบอีกครั้งจนทุกข้อคำถามมีค่า IOC มากกว่า 0.50 เครื่องมือที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ถูกนำไปหาความเชื่อมั่น โดยมีการนำไปทดลองใช้กับกลุ่มสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ที่ไม่ใช่ผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญ จำนวน

17 คน และสมาชิกชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 3 ซึ่งเป็นหมู่บ้านข้างเคียง จำนวน 13 คน รวมทั้งหมด 30 คน จากนั้นนำมาทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามในแต่ละส่วน ใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค โดยส่วนที่ 1, 2,3,4 และ 5 ตามที่กล่าวข้างต้น ได้ค่าความเชื่อมั่น .927 .836 .803 .780 และ .761 ตามลำดับ จนได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์ จึงนำไปใช้เก็บข้อมูลกับผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญตามกลุ่มเป้าหมาย

#### 5. การรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

5.1 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัยและพัฒนา พร้อมขออนุญาตออกดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล จากหัวหน้าสถานีอนามัยตำบลถนนใหญ่

5.2 ผู้วิจัยได้ประสานงานกับผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญในการพัฒนา คือ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี โดยประสานผ่านทางประธานชมรมผู้สูงอายุ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและพัฒนา รวมทั้งการนัดหมายผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญ ทั้ง 16 คน เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นรายบุคคล

5.3 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามและแบบสังเกตแบบไม่มีโครงสร้าง ในการสังเกตอาการและพฤติกรรมที่ผู้สูงอายุแสดงออกในการมาร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ และได้ลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลด้วยวิธีการต่างๆ ตั้งแต่วันที่ 17 มกราคม – 20 เมษายน พ.ศ. 2550 ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

5.3.1 แบบสอบถาม เนื่องจากผู้วิจัยเป็นเจ้าหน้าที่ปฏิบัติราชการอยู่ที่สถานีอนามัยตำบลถนนใหญ่ จึงคุ้นเคยกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเป็นอย่างดี ทำให้ลดความแปลกแยกระหว่างผู้วิจัยกับผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญได้อย่างมาก และได้รับความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้อย่างดียิ่ง ผู้วิจัยได้นัดหมายล่วงหน้ากับผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญโดยผ่านประธานชมรมผู้สูงอายุ แจ้งวัตถุประสงค์ ประเด็นการตอบคำถามและข้อตกลงในแบบสอบถามเพื่อความเข้าใจที่ตรงกันเป็นรายบุคคล จนครบทั้ง 16 คน

5.3.2 การสังเกตการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อสังเกตพฤติกรรมเพิ่มเติม ในการตรวจสอบข้อมูล

5.3.3 การสนทนากลุ่ม ผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติม และใช้ในการตรวจสอบข้อมูลที่ถูกต้อง

#### 6. การตรวจสอบข้อมูล

เมื่อได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการต่างๆ ที่ใช้ประกอบกันดังรายละเอียดข้างต้น แล้วนั้น เพื่อให้การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นไปด้วยความถูกต้องมากที่สุด ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อมูลทั้งการตรวจสอบความตรง (validity) และการตรวจสอบความเที่ยง (reliability) โดยมีหลักเกณฑ์ ดังต่อไปนี้

6.1 การตรวจสอบความตรง ผู้วิจัยได้เริ่มพัฒนากรอบความคิด โดยการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องอย่างชัดเจน พร้อมทั้งตรวจสอบข้อมูลตลอดระยะเวลาที่เก็บข้อมูลในสนาม เพื่อความสมบูรณ์ถูกต้องของข้อมูลที่ได้ว่าตรงตามประเด็นของกรอบการวิจัยที่ต้องการศึกษาอย่างครบถ้วนหรือไม่ ซึ่งเป็นการตรวจสอบความตรงไปแล้วขั้นหนึ่ง นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ใช้การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า ดังนี้

6.1.1 การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (data triangulation) เปรียบเทียบและตรวจสอบความแน่นอนของข้อมูล โดยนำข้อมูลจากสถานีอนามัยตำบลถนนใหญ่ จากชมรมผู้สูงอายุ รวมถึงจากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองลพบุรีและสาธารณสุขจังหวัดลพบุรี มาเปรียบเทียบกัน

6.1.2 การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีการรวบรวมข้อมูล (methodological triangulation) ตรวจสอบข้อมูลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลหลายวิธีในเรื่องเดียวกันด้วยวิธีการต่างๆ กัน ได้แก่ การออกแบบสอบถามวิธีการจัดการความเครียดและการสังเกตแบบไม่มีโครงสร้างขณะเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ ซึ่งนับเป็นการตรวจสอบความตรงของข้อมูลในอีกทางหนึ่งด้วย

6.2 การตรวจสอบความเที่ยง ความเที่ยงในการวิจัยโดยทั่วๆ ไปนั้น ไม่ค่อยเหมาะกับงานวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยจึงตรวจสอบความไว้วางใจหรือความเที่ยงโดย

6.2.1 ผู้วิจัยได้แสดงถึงจุดยืนของกรอบความคิดการวิจัย การได้มาของข้อมูล วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล การเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

6.2.2 ผู้วิจัยใช้การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า(triangulation) เช่นเดียวกับการตรวจสอบความตรง ดังที่อธิบายไว้แล้ว

6.2.3 การตรวจสอบของนักวิจัยคนอื่น ที่สามารถจะใช้วิธีการศึกษาเดียวกันกับผู้วิจัยตรวจสอบการวิจัยชิ้นนี้ได้

## 7. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์ ดังนี้

7.1 การวิเคราะห์เชิงปริมาณ (quantitative analysis) ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการออกแบบสอบถามการจัดการความเครียด โดยใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูป จึงใช้สถิติเชิงบรรยาย (descriptive statistic) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่ และคำนวณค่าร้อยละ โดยพิจารณาปัญหาจากการปฏิบัติบ่อยๆ ครั้งและทุกวันหรือทุกครั้ง น้อยกว่า ร้อยละ 50

7.2 การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ (qualitative analysis) ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสาร การสนทนากลุ่มและการสังเกตแบบไม่มีโครงสร้าง ที่ได้ตรวจสอบแล้วนำมาวิเคราะห์ประกอบกัน

## สภาพปัจจุบันของการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบล ถนนใหญ่

การเสนอสภาพปัจจุบันของการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ในปัจจุบัน ผู้วิจัยนำเสนอโดยยึดกรอบการวิจัยเป็นสำคัญคือ การจัดการความเครียดโดย 1) การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ 2) การฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ 3) การทำกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 4) การทำสิ่งที่สนใจและชื่นชอบ 5) การดูแลสุขภาพร่างกาย การศึกษาสภาพปัจจุบันในแต่ละเรื่องได้มาจากการเก็บข้อมูลหลายวิธี ตามรายละเอียด ดังนี้

### 1. การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ

1.1 จากการศึกษาข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามพบว่า สมาชิกชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี จำนวน 16 คน ทุกคนเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจจะปรึกษากับบุคคลอื่น โดยส่วนใหญ่ปรึกษากับบุคคลอื่นๆ ได้แก่ เพื่อนสนิท คิดเป็นร้อยละ 93.8 ปรึกษากับญาติ คิดเป็นร้อยละ 87.5 ปรึกษากับคู่สมรส คิดเป็นร้อยละ 81.3 และปรึกษากับเพื่อนบ้าน คิดเป็นร้อยละ 62.5

รายละเอียดดังปรากฏในตาราง 4

ตาราง 4 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่มีการจัดการความเครียดโดยการพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ (N=16)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
ปรึกษาหรือระบายกับบุคคลอื่น	16	100.0
1. ปรึกษาหรือระบายกับคู่สมรส	13	81.3
2. ปรึกษาหรือระบายกับญาติ	14	87.5
3. ปรึกษาหรือระบายกับเพื่อนบ้าน	10	62.5
4. ปรึกษาหรือระบายกับอื่นๆ ได้แก่ เพื่อนสนิท	15	93.8

1.2 จากการศึกษาข้อมูลโดยการสังเกตพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมกับชมรม มีการพูดคุยทักทาย ปรึกษาหารือกันในเรื่องต่างๆ ก่อนที่จะมีการเริ่มดำเนินกิจกรรม โดยมีการจับกลุ่มคุยกันตั้งแต่ 2 คน ถึง 4 คน

1.3 จากการศึกษาข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม พบว่าสมาชิกชมรมผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ เมื่อมีเวลาทุกข์ใจ ได้แก่ เพื่อนบ้าน คู่สมรส และบุตร และ

มักมีคำแนะนำในการแก้ไขปัญหา หรือเล่าประสบการณ์ของตนเองให้ฟัง ถึงสถานการณ์เดียวกัน แล้วบอกถึงการตัดสินใจของตนเองว่าทำอย่างไร ดังคำกล่าวที่ว่า

“...ส่วนใหญ่ถ้าไม่สบายใจก็จะคุยกับลูก กับพี่...”

“...ถ้าไม่สบายใจจะเดินไปคุยกับข้างบ้าน ถ้าเป็นปัญหาเดียวกับที่เขาเจอ เขาจะเล่าให้ฟังว่าเขาแก้ปัญหาอย่างไร...”

“...พอไม่สบายใจก็คุยกับลูก...”

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุมีการจัดการความเครียดด้วยวิธีการพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ โดยได้ระบายความรู้สึกไม่สบายใจกับคนใกล้ชิด โดยได้รับคำแนะนำในการแก้ไข ปัญหา ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

## 2. การฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ

2.1 จากการศึกษาข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามพบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีการจัดการความเครียดโดย การฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจนานๆครั้ง (ร้อยละ 37.5 – 75) ยกเว้นการฝึกหายใจโดยการหายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบที่มีการฝึกบ่อยครั้ง (ร้อยละ 37.5)

รายละเอียดดังปรากฏในตาราง 5

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่มีการจัดการความเครียด โดยการฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ( N = 16)

รายการ	ไม่เคย	เคย		
		นานๆครั้ง	บ่อยๆครั้ง	ทุกวัน
1. การพักกล้ามเนื้อตา โดยการหลับตานิ่งๆ เป็น ระยะๆ	2(12.5)	7(43.8)	6(37.5)	1(6.3)
2. การพักกล้ามเนื้อตา โดยการเพ่งจุดใดจุดหนึ่ง	3(18.8)	12(75.0)	1(6.3)	0(0)
3. การฝึกเกร็งกล้ามเนื้อ บริเวณมือทั้ง 2 ข้าง แล้ว ค่อยๆคลายลงช้าๆ	2(12.5)	11(68.8)	1(6.3)	2(12.5)

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ	เคย			
	ไม่เคย	นานๆครั้ง	บ่อยๆครั้ง	ทุกวัน
4. การฝึกเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณแขนทั้ง 2 ข้าง แล้วค่อยๆคลายลงช้าๆ	2(12.5)	9(56.3)	3(18.8)	2(12.5)
5. การฝึกเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ทั้ง 2 ข้าง แล้วค่อยๆคลายลงช้าๆ	2(12.5)	7(43.8)	5(31.3)	2(12.5)
6. การฝึกหายใจโดยการหายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ	2(12.5)	6(37.5)	6(37.5)	2(12.5)
7. การสงบกายและใจ โดยการนั่งหลับตา กำหนดลมหายใจเข้าออก	1(6.3)	8(50.0)	4(25.0)	3(18.8)

2.2 การศึกษาข้อมูลโดยการสังเกต พบว่า ในขณะที่รำไทเก๊ก จะมีการปฏิบัติท่าทางตามผู้นำเท่านั้น มีเพียงการหายใจเข้าออกสั้นๆ ไม่มีการหายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบตามเกณฑ์การรำ

2.3 การศึกษาข้อมูลโดยการสนทนากลุ่มเฉพาะพบว่า สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบางคนยังมีปัญหาเรื่องการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ มักไม่มีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่างๆ และยังไม่มีการฝึกปฏิบัติสมาธิกำหนดลมหายใจเข้าออก ไม่รู้ถึงวิธีการฝึกที่ถูกต้อง และยังไม่เข้าใจว่าการทำสมาธิต้องไปทำที่วัด ดังคำกล่าวที่ว่า

“...ไม่เคยนั่งสมาธิหรอก เพราะไม่ค่อยได้ไปวัด...”

“...เคยนั่งสมาธิแต่ไม่ได้กำหนดลมหายใจ นั่งหลับตาเฉยๆ...”

“...ไม่มีเวลาหรอก กลางวันต้องเลี้ยงหลาน ไปไหนไม่ได้...”

“...เคยลองหายใจเข้าออกตามที่วี แต่ทำได้แป๊บเดียว ก็รู้สึกเหนื่อยเหมือนหายใจไม่อิ่ม...”

สรุปได้ว่า การจัดการความเครียดโดยการฝึกการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ พบว่า การปฏิบัติโดยการพักกล้ามเนื้อตา โดยการหลับตานิ่งๆเป็นระยะๆ หรือการเพ่งที่จุดใดจุดหนึ่งในระยะไกลๆ การฝึกเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณแขน และไหล่ ทั้ง 2 ข้าง แล้วค่อยๆคลายลงช้าๆ การฝึกหายใจโดยการหายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ และการสงบกายและใจ โดยวิธีการนั่งหลับตา กำหนดลมหายใจเข้าออก ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุ ปฏิบัตินานๆครั้งและไม่เคยปฏิบัติเลย

### 3. การทำกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

3.1 จากการศึกษาข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ปฏิบัติทุกวันคือ การออกกำลังกายครั้งละ 30 – 45 นาทีและการออกกำลังกายตั้งแต่ 3 วันหรือมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ (ร้อยละ 43.8และ62.5) ที่ปฏิบัติบ่อยๆครั้งมี 1 รายการคือ การออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออก (ร้อยละ 43.8) และที่ส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติมี 1 รายการคือ การทำงานบ้านติดต่อกันจนเหงื่อชุ่ม (ร้อยละ 43.8) รายละเอียดปรากฏในตาราง 6

ตาราง 6 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่มีการจัดการความเครียด โดยการทำกิจกรรมเพื่อออกกำลังกาย (N = 16)

รายการ	ไม่เคย	เคย		
		นานๆครั้ง	บ่อยๆครั้ง	ทุกวัน
1. การออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออก	3(18.8)	6(37.5)	7(43.8)	0(0)
2. การทำงานบ้านติดต่อกันจนเหงื่อชุ่ม	7(43.8)	4(25.0)	5(31.3)	0(0)
3. การออกกำลังกายครั้งละ 30 – 45 นาที	4(25.0)	5(31.3)	0(0)	7(43.8)
4. การออกกำลังกายตั้งแต่ 3 วัน หรือมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์	0(0)	3(18.8)	3(18.8)	10(62.5)

### 3.2 การศึกษาข้อมูลจากการสังเกต พบว่า

ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายแบบไทเก๊กทุกวัน จันทร์ – ศุกร์ มีความตั้งใจมาร่วมกิจกรรม มาตามนัดตรงเวลาทุกวัน และเป็นกลุ่มเดิมๆที่เคยมาออกกำลังกาย

### 3.3 การศึกษาข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม

สมาชิกชมรมผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการออกกำลังกายแบบไทเก๊ก ทุกวัน เวลา 17.00 -18.00 น.แต่ไม่เคยทำงานจนเหงื่อออกชุ่มและไม่รู้ว่าการทำงานบ้านต่างๆ ไปก็เป็นการออกกำลังกาย รู้จักเฉพาะการออกกำลังกายแบบเป็นรูปแบบเท่านั้น การรำไทเก๊กบางส่วนต้องการเพียงมาเป็นสมาชิกชมรม บางส่วนอยากมาร่วมกิจกรรมกับพรรคพวกทุกวัน ดังคำกล่าวที่ว่า

“...กวาดบ้านถูบ้านก็เป็นการออกกำลังกายด้วยหรือ...”

“...ทำงานบ้านก็ไม่เคยทำให้เหนื่อย เดี่ยวเหงื่อออกไม่สบายตัว...”

“...ก็รำไทเก๊กอยู่แล้ว ไม่อยากทำอย่างอื่น กลัวเหนื่อย...”

“...ที่มารำไทเก๊กเพราะออกกำลังกายเบาๆดี เหงื่อก็ไม่ออกมาก ไม่เหนื่อยเท่าไร”

“...จำทำได้แล้วแต่ไม่ได้หายใจตามเพลงหมอก...”

สรุปได้ว่า การจัดการความเครียดโดยการทำกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติบ่อยๆครั้ง ในเรื่องการออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออก การออกกำลังกายครั้งละ 30-45 นาที และการออกกำลังกายตั้งแต่ 3 วันหรือมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ส่วนการทำงานบ้านจนกระทั่งมีเหงื่อออกชุ่ม ส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติเลย และยังมีบางส่วนไม่ได้ตั้งใจมาออกกำลังกายเพียงแต่ต้องการเพื่อนเท่านั้น

### 4. การจัดการความเครียด โดยการทำสิ่งที่สนใจและชื่นชอบ

4.1 การศึกษาข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามพบว่า เมื่อผู้สูงอายุมีความเครียดมักทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดการเพลิดเพลิน โดย ส่วนใหญ่ปฏิบัติด้วยวิธีการดูโทรทัศน์และการฟังวิทยุ คิดเป็นร้อยละ 56.3 รองลงมาคือการทำสวนรดน้ำต้นไม้และการพูดคุยกับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 43.8 การสวดมนต์ คิดเป็นร้อยละ 37.5 การอ่านหนังสือ คิดเป็นร้อยละ 31.3 การร้องเพลง ส่วนการปฏิบัติที่น้อยที่สุดคือการฟังธรรมและพูดคุยกับพระ คิดเป็นร้อยละ 6.3 รายละเอียดดังปรากฏในตาราง 7

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่มีการจัดการความเครียด โดยการทำสิ่งที่สนใจและ  
ชื่นชอบ (N = 16)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1. ดูโทรทัศน์	9	56.3
2. ฟังวิทยุ	9	56.3
3. ร้องเพลง	3	18.8
4. อ่านหนังสือ	5	31.3
5. สวดมนต์	6	37.5
6. ฟังธรรม	1	6.3
7. นั่งสมาธิ	2	12.5
8. พุดคุยกับพระ	1	6.3
9. พุดคุยกับเพื่อน	7	43.8
10. ทำสวน รดน้ำต้นไม้	7	43.8
11. เดินเล่น	3	18.8

4.2 จากการศึกษาข้อมูลโดยการสังเกต พบว่า ในขณะที่ผู้สูงอายุรอก่อนเข้าร่วมกิจกรรมรำไทเก๊ก จะมีการจับกลุ่มพูดคุยกันถึงละครในทีวี มีการวิจารณ์และเล่าเรื่องแลกเปลี่ยนกันอย่างสนุกสนาน

4.3 จากการศึกษาข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม พบว่าสมาชิกชมรมผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ ได้แก่ การดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ ทำสวนรดน้ำต้นไม้ พุดคุยกับเพื่อน โดยทุกคนบอกว่าทำแล้วก็รู้สึกสบายใจทำจนเป็นกิจวัตรประจำวัน

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีการจัดการความเครียดโดยการทำสิ่งที่สนใจและชื่นชอบ ได้แก่ การดูโทรทัศน์ การฟังวิทยุ และทำสวนรดน้ำต้นไม้

#### 5. การจัดการความเครียดโดยการดูแลสุขภาพร่างกาย

5.1 จากการศึกษาข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ปฏิบัติทุกวันคือ การรับประทานอาหารเช้า 3 มื้อ ตรงตามเวลา การรับประทานอาหารเช้าด้วยการเคี้ยวช้าๆ ให้ละเอียดก่อนกลืน การรับประทานอาหารเช้าประเภทข้าวหรือแป้งและการรับประทานผลไม้ (ร้อยละ 37.5 – 68.8) ที่ปฏิบัติบ่อยๆครั้งคือ การรับประทานอาหารเช้าประเภทไขมันพืช การรับประทานอาหารเช้าประเภทไขมันสัตว์และการรับประทานผัก (ร้อยละ 43.8 – 75.0) และที่ส่วนใหญ่ปฏิบัติมานานๆครั้ง คือ การรับประทานอาหารเช้าเย็นน้อยกว่ามื้ออื่นและการรับประทาน

อาหาร ประเภทเนื้อสัตว์ (ร้อยละ 37.5 และ 56.3) รายละเอียดดังปรากฏในตาราง 8

ตาราง 8 จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่มีการจัดการความเครียด โดยการดูแลสุขภาพร่างกาย ( N = 16)

รายการ	ไม่เคย	เคย		
		นานๆครั้ง	บ่อยๆครั้ง	ทุกวัน
1. การรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ ตรงตามเวลา	0(0)	3(18.8)	4(25.0)	9(56.3)
2. การรับประทานอาหารโดยการเคี้ยวช้าๆ ให้ละเอียดก่อนกลืน	0(0)	5(31.3)	5(31.3)	6(37.5)
3. การรับประทานอาหารมือ เย็นน้อยกว่ามืออื่น	1(6.3)	6(37.5)	5(31.3)	4(25.0)
4. การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์	0(0)	9(56.3)	6(37.5)	1(6.3)
5. การรับประทานอาหารประเภทข้าวและแป้ง	0(0)	3(18.8)	2(12.5)	11(68.8)
6. การรับประทานอาหารประเภทไขมันพืช	0(0)	6(37.5)	7(43.8)	3(18.8)
7. การรับประทานอาหารประเภทไขมันสัตว์	0(0)	3(18.8)	12(75.0)	1(6.3)
8. การรับประทานผัก	0(0)	3(18.8)	7(43.8)	6(37.5)
9. การรับประทานผลไม้	0(0)	3(18.8)	5(31.3)	8(50.0)

5.2 จากการเก็บข้อมูลจากการสังเกต พบว่า ในขณะที่ผู้สูงอายุเดินทางเข้ามาร่วมกิจกรรมก็จะมีกรถือของมารับประทานด้วย โดยนำมาฝากเพื่อนสมาชิกทุกวัน ส่วนใหญ่จะเป็นผลไม้ตามฤดูกาลต่าง ๆ ได้แก่ มะไฟ มังคุด ลองกอง ลูกหว้า

5.3 จากการเก็บข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม พบว่า สมาชิกชมรมผู้สูงอายุส่วนใหญ่ รับประทานอาหารครบทั้ง 3 มื้อ ตรงเวลา ขณะรับประทานอาหารก็จะเคี้ยวช้าๆ แต่มักไม่ค่อยรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ แต่มีการรับประทานอาหารที่ทำจากไขมันสัตว์ และยังมีบางส่วนที่มักรับประทานอาหารมื้อเย็นมากกว่ามื้ออื่นๆ ดังคำกล่าวที่ว่า

“...พินไม่ค่อยดี ต้องเคี้ยวช้าๆ...”

“...พินไม่ค่อยดีเลยต้องกินแต่ผัก เนื้อหมูเคี้ยวไม่ไหว...”

“...ชอบใช้น้ำมันหมูทอดไข่ มันหอมดี...”

“...ต้องกินข้าวทุกมื้อ กินอย่างอื่นไม่ค่อยอยู่ท้อง...”

“...กินข้าวมื้อเย็นได้มากที่สุด เพราะได้กินข้าวพร้อมหน้าพร้อมตา...”

สรุปได้ว่าการจัดการความเครียด โดยการดูแลสุขภาพร่างกาย ส่วนใหญ่ ปฏิบัติได้ทุกวันในเรื่องการรับประทานอาหาร 3 มื้อตรงเวลาโดยการเคี้ยวช้าๆ ก่อนกลืน และรับประทานผักและผลไม้เป็นประจำทุกวัน ส่วนใหญ่มีการปฏิบัตินานๆ ครั้งในเรื่องการรับประทานอาหารมื้อเย็นน้อยกว่ามื้ออื่นๆ ไม่รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์และยังมีการรับประทานอาหารประเภทไขมันสัตว์ นานๆ ครั้ง ในบางครั้งผู้สูงอายุยังเลือกการรับประทานอาหารจากความสะดวกของตนเอง และข้อจำกัดของผู้สูงอายุ เช่น พินไม่แข็งแรง ทำให้รับประทานอาหารเนื้อสัตว์ลำบากจึงงดการรับประทาน

#### ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการจัดการความเครียด ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่

การวิจัยระยะที่ 1 เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ได้รวบรวมข้อมูลจากการสังเกตแบบไม่มีโครงสร้าง จากการสอบถามเกี่ยวกับการจัดการความเครียด การสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมและการสนทนากลุ่มกับชมรมผู้สูงอายุ แล้วนำมาวิเคราะห์ ผลการวิเคราะห์ สรุปได้ว่า การจัดการความเครียดโดยการพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ โดยการระบายความรู้สึกไม่สบายใจกับคนใกล้ชิด โดยได้รับคำแนะนำในการแก้ไขปัญหา ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ในด้านการฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ส่วนใหญ่มีการฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจนานๆ ครั้งและไม่เคยปฏิบัติเลย ยกเว้นการหายใจเข้าท้องป่องหายใจออกท้องแฟบที่ปฏิบัติบ่อยๆ ครั้ง การทำกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติบ่อยๆ ครั้งในการออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออก โดยการออกกำลังกายครั้งละ 30 – 45 นาที และออกกำลังกาย

ตั้งแต่ 3 วันต่อสัปดาห์หรือมากกว่า ส่วนการออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออกและการทำงานบ้านจนเหงื่อออกชุ่ม ส่วนใหญ่ไม่เคยปฏิบัติหรือปฏิบัตินานๆครั้ง ด้านการทำสิ่งที่สนใจและชื่นชอบ ทุกคนมีการทำโดยส่วนใหญ่ ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ การทำสวนรดน้ำต้นไม้ และในการดูแลสุขภาพร่างกาย ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุปฏิบัติได้นานๆครั้งคือการไม่รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์และการรับประทานอาหารประเภทไขมันสัตว์ โดยพบสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการจัดการความเครียด ดังนี้

#### 1. สภาพปัจจุบัน ของการจัดการความเครียด

1.1 การฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุไม่มีการปฏิบัติในการพักกล้ามเนื้อตาโดยการหลับตานิ่งๆ การพักกล้ามเนื้อตาโดยการเพ่งจุดใดจุดหนึ่ง การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณมือ แขน ไหล่ ทั้ง 2 ข้าง และการสงบกายและใจโดยการนั่งหลับตา กำหนด ลมหายใจเข้าออก

1.2 การทำกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ผู้สูงอายุไม่มีการปฏิบัติในเรื่องการออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออกและการทำงานบ้านติดต่อกันจนเหงื่อชุ่ม

1.3 การดูแลสุขภาพร่างกาย ผู้สูงอายุไม่รับประทานอาหารประเภทสัตว์และชอบรับประทานอาหารประเภทไขมันสัตว์

#### 2. ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการจัดการความเครียด

ข้อมูลปัญหาและความต้องการการพัฒนาการจัดการความเครียด จากการสอบถาม สังเกต และการสนทนากลุ่ม โดยผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ได้ร่วมกันเสนอแนวทางการแก้ปัญหา ดังต่อไปนี้

2.1 การฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ พบปัญหาที่ต้องการการพัฒนาคือ การพักกล้ามเนื้อตาโดยการหลับตานิ่งๆ การพักกล้ามเนื้อตาโดยการเพ่งจุดใดจุดหนึ่ง การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณมือ แขน ไหล่ ทั้ง 2 ข้างและ การสงบกายและใจโดยการนั่งหลับตา กำหนด ลมหายใจเข้าออก และมีความต้องการความรู้และการฝึกปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ

2.2 การทำกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พบปัญหาที่ต้องการการพัฒนาคือ การออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออก และการทำงานบ้านติดต่อกันจนเหงื่อชุ่ม และมีความต้องการความรู้และปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2.3 การดูแลสุขภาพร่างกาย พบปัญหาที่ต้องการการพัฒนาคือการไม่รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์และการรับประทานอาหารประเภทไขมันสัตว์ มีความต้องการความรู้เรื่องการดูแลตนเองในเรื่องการรับประทานที่ถูกต้องเหมาะสม รายละเอียดดังปรากฏในตาราง 9

ตาราง 9 สรุปสภาพปัจจุบัน ปัญหาการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรม  
ผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่

การจัดการ ความเครียด	สภาพปัจจุบัน	ปัญหาและความต้องการ การพัฒนา
1. การฝึกผ่อนคลาย ร่างกายและจิตใจ	ผู้สูงอายุไม่มีการปฏิบัติเพื่อการ ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ เรื่อง 1. การฝึกกล้ามเนื้อตาโดยการ หลับตานิ่งๆ 2. การฝึกกล้ามเนื้อตาโดยการเพ่ง จุดใดจุดหนึ่ง 3. การฝึกกล้ามเนื้อบริเวณมือ แขน ไหล่ทั้ง 2 ข้าง 4. การสงบกายและใจโดยการนั่ง หลับตาคำหนด ลมหายใจเข้าออก	ผู้สูงอายุไม่มีการปฏิบัติเพื่อ ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ต้องการความรู้และการฝึก ปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายและการฝึกผ่อน คลายจิตใจ
2. การทำกิจกรรมเพื่อ ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ	ผู้สูงอายุไม่มีการปฏิบัติกิจกรรม การออกกำลังกาย เรื่อง 1. การออกกำลังกายจนกระทั่งมี เหงื่อออก 2. การทำงานบ้านติดต่อกันจน เหงื่อชุ่ม	ผู้สูงอายุไม่มีการปฏิบัติ กิจกรรมการออกกำลังกาย เรื่อง การออกกำลังกาย จนกระทั่งมีเหงื่อออกและการ ทำงานบ้านติดต่อกันจน เหงื่อชุ่มความต้องการความรู้ และการปฏิบัติที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. การดูแลสุขภาพ ร่างกาย	ผู้สูงอายุไม่รับประทานอาหาร ประเภทเนื้อสัตว์ และ การรับประทานอาหารประเภท ไขมันสัตว์	ผู้สูงอายุไม่รับประทานอาหาร ประเภทเนื้อสัตว์และชอบ รับประทานไขมันสัตว์ต้องการ ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพใน เรื่องการรับประทานอาหาร