

บทที่ 4

แนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา การจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา
การจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัด
ลพบุรี โดยนำเสนอเป็น 5 ตอน ดังนี้

1. คำถามการวิจัย
2. วัตถุประสงค์การวิจัย
3. วิธีดำเนินการวิจัย
4. แนวทางและวิธีการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี
5. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรม
ผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

คำถามการวิจัย

1. แนวทางและวิธีการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี คืออะไร
2. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรม
ผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี เป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรม
ผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี
2. เพื่อกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิก
ชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา
การจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ในการวิจัยระยะที่ 2 นี้
เป็นขั้นตอนที่สำคัญเพราะเป็นโอกาสที่ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาจะได้

ร่วมกันพิจารณาเพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการที่มีประสิทธิภาพ และมีความเป็นไปได้สูงในการพัฒนา พร้อมทั้งร่วมกันกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ต่อเนื่องจากการวิจัยระยะที่ 1 โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ซึ่งมีวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. กรอบการวิจัย

ในการวิจัยระยะที่ 2 นี้ ผู้วิจัยนำผลการวิจัยในระยะที่ 1 ซึ่งประกอบด้วยสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียด ตามกรอบการวิจัย ดังนี้

- 1.1 การฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ
- 1.2 การทำกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- 1.3 การดูแลสุขภาพร่างกาย

ทั้งนี้ได้นำปัญหาและความต้องการการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ที่ได้ค้นพบจากการวิจัยในระยะที่ 1 มาพิจารณาร่วมกับกรอบแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา มากำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้และความเหมาะสมเป็นสำคัญ

2. ประชากรในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ซึ่งประกอบด้วย 2 กลุ่ม จำนวน 17 คน คือ

- 2.1 ผู้มีส่วนสำคัญในการพัฒนา ซึ่งได้แก่ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ 7 คน
- 2.2 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนา 10 คน ได้แก่
 - 2.2.1 เจ้าหน้าที่ปกครองส่วนท้องถิ่น 1 คน
 - 2.2.2 เจ้าหน้าที่สาธารณสุข 4 คน
 - 2.2.3 อาสาสมัครสาธารณสุข 3 คน
 - 2.2.3 ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการความเครียด 2 คน

3. วิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาและกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี เครื่องมือและวิธีการที่ใช้ในการวิจัย ใช้เทคนิคและวิธีการวิจัยแบบมีส่วนร่วมโดยการสร้างโอกาส กระตุ้น ส่งเสริม สนับสนุน และเสริมพลังให้ผู้มีส่วนสำคัญ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาได้มาร่วมกันระดมความคิดเห็น โดยใช้วิธีการสนทนากลุ่ม (focus group

discussion) ก่อให้เกิดพลังใจ เพื่อสร้างโอกาส กระตุ้น และเสริมพลังให้กับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้ร่วมกันแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา และกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ซึ่งเป็นการพัฒนาการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องจาก การวิจัยระยะที่ 1 โดยอาศัยองค์ความรู้ที่เกิดจากการศึกษาบริบทของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุแต่ละคน สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้ร่วมกันคิดวิเคราะห์ และสังเคราะห์ไว้ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อค้นพบตนเอง

การดำเนินการวิจัยในระยะนี้ เป็นการร่วมกันแสวงหาแนวทางและพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ โดยใช้การสนทนากลุ่มที่ให้ความสำคัญกับการระดมความคิดและการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร และ/หรือข้อมูลความรู้ ความจริง อย่างมีเหตุผลในการตัดสินใจ ใช้ความรู้ที่ได้ศึกษามาร่วมกันวางแผนการดำเนินงานศึกษาและวิเคราะห์รวมทั้งแสวงหาแนวทางและวิธีการการพัฒนา และกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่

การสนทนากลุ่ม (focus group discussion) ได้จัดขึ้นในวันที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2550 เวลา 09.00 – 12.00 น. ณ บ้านของประธานชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ เพื่อระดมความคิดเห็นจากสมาชิกชมรมผู้สูงอายุและผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการความเครียด ได้ร่วมกันแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาการจัดการความเครียด มีกลุ่มเป้าหมายมาร่วมประชุมจำนวน 17 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อร่วมกันแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาและดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลร่วมกันอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพสูงสุดต่อไป ในการรวบรวมข้อมูลจากการสนทนากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยทำหน้าที่ดำเนินการประชุม ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้ช่วยนักวิจัย 2 คน คือ คนที่ 1 ทำหน้าที่บันทึกข้อมูลความคิดเห็นประเด็นสำคัญในกระดาษ (mind map) คนที่ 2 จดลงในแบบบันทึกการสังเกตกิจกรรมการประชุม เกี่ยวกับบรรยากาศ อารมณ์ ความรู้สึก และสภาพแวดล้อมการประชุม เมื่อสิ้นสุดประเด็นสนทนา ผู้วิจัยได้สรุปบททวนเพื่อให้ที่ประชุมยืนยันความถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง ทำเช่นนั้นจนครบทุกประเด็นตามกรอบการวิจัยแล้วกล่าวขอบคุณและนัดหมายกลุ่มในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในระยะที่ 2 นี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) แบบสร้างข้อสรุปการจำแนกชนิดข้อมูลแบบไม่ใช้ทฤษฎี คือการจำแนกข้อมูลที่วิเคราะห์ตามความเหมาะสมของข้อมูล โดยยึดกรอบการวิจัยเป็นหลัก รวมทั้งสังเคราะห์สรุปเป็นแนวทางและวิธีการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิก

ชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ เพื่อให้ได้แนวทางพัฒนาที่จะนำไปสู่การวิจัยระยะที่ 3 ต่อไป โดยดำเนินการ ดังนี้

4.1 นำเสนอข้อมูลผลการศึกษาแนวทางและวิธีการพัฒนาและดัชนีชี้วัดความสำเร็จ ในการพัฒนาการจัดการความเครียด จากการสนทนากลุ่มมาร่วมกันวิเคราะห์

4.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้นำมาวิเคราะห์เนื้อหาและสังเคราะห์สรุปเป็นบทเรียนแนวทางและวิธีการพัฒนาและดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียด

แนวทางและวิธีการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

จากการสนทนากลุ่ม เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนอย่างสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ได้ร่วมกันพิจารณาประเด็นสำคัญและระดมความคิดเห็น เพื่อนำไปสู่การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ โดยสนับสนุนให้กลุ่มผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ และปฏิบัติได้ถูกต้อง ในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการในกิจกรรมต่อไปนี้

1. การฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ
2. การทำกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
3. การดูแลสุขภาพร่างกายเรื่องอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

สามารถสรุปได้ดังตาราง 10

ตาราง 10 แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่

การจัดการความเครียด	ปัญหาและความต้องการการพัฒนา	แนวทางและวิธีการพัฒนา	กิจกรรมการพัฒนา
1.การฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ	1. การขาดการปฏิบัติเพื่อการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ 1.1 การพักผ่อนเนื้อตาโดยการหลับตานิ่งๆ	1.การให้ความรู้ 2.การฝึกปฏิบัติ	การอบรมเชิงปฏิบัติการ โครงการสมาธิบำบัด กับการจัดการความเครียดผู้สูงอายุ

ตาราง 10 (ต่อ)

การจัดการ ความเครียด	ปัญหาและความ ต้องการการพัฒนา	แนวทางและวิธีการ พัฒนา	กิจกรรมการพัฒนา
	<p>1.2 การพักกล้ามเนื้อตาโดยการเพ่งจุดใดจุดหนึ่ง</p> <p>1.3 การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณมือ แขน ไหล่ทั้ง 2 ข้าง</p> <p>1.4 การสงบกายและใจโดยการนั่งหลับตา กำหนดลมหายใจเข้าออก</p>		
2.การทำกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	<p>2.การขาดความรู้และการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย</p> <p>2.1 การออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออก</p> <p>2.2 การทำงานบ้านติดต่อกันจนเหงื่อชุ่ม</p>	<p>1. การให้ความรู้</p> <p>2. การสร้างความตระหนัก</p>	<p>1.ให้ความรู้รายกลุ่มในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย</p> <p>2.การเสนอตัวแบบผู้สูงอายุที่มีอายุยืนและมีสุขภาพแข็งแรง</p>
3.การดูแลสุขภาพร่างกาย	<p>3.การขาดความรู้เรื่องอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ</p>	<p>1. การให้ความรู้</p> <p>2. การสร้างความตระหนัก</p>	<p>1.ให้ความรู้รายกลุ่มในเรื่องอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ</p> <p>2.การเสนอตัวแบบผู้สูงอายุที่มีอายุยืนและมีสุขภาพแข็งแรง</p>

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้ร่วมกันพิจารณาเสนอแนะแนวทางและวิธีการพัฒนาการจัดการ ความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งมีรายละเอียดปรากฏ ตาราง 10

1. กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความรู้ในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ควรจัดกิจกรรมที่ทำให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ มีแนวทางการปฏิบัติในการเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวัน ในกิจกรรมต่อไปนี้

1.1 การปฏิบัติธรรม เช่น ทำบุญตักบาตร ไหว้พระสวดมนต์ แผ่เมตตา เพื่อฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง

1.2 การเสนอตัวอย่างการฝึกปฏิบัติที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติตามแบบอย่างที่ดี ได้แก่ การฝึกโยคะสมาธิ การเจริญเมตตาภาวนา

2. กิจกรรมที่ก่อให้เกิดการสร้างความตระหนักในการเสนอตัวแบบการปฏิบัติตนให้มีอายุยืน สุขภาพแข็งแรง ดำเนินการโดยจัดเวทีในการเสนอแบบอย่างวิธีการปฏิบัติตน

ที่ประชุมกลุ่มเฉพาะได้นำหลักการจัดการความเครียดมาเป็นยุทธศาสตร์ในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ เพื่อใช้ในการพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ให้มีจิตใจที่สมบูรณ์ ร่างกายที่แข็งแรง โดยจัดกิจกรรมการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการภายใต้โครงการ **“สมาธิบำบัด กับการจัดการความเครียดผู้สูงอายุ”** โดยมีกิจกรรมการพัฒนาหลักที่สำคัญ 3 กิจกรรม ดังนี้

2.1 การสร้างความตระหนักโดยการเสนอตัวแบบการปฏิบัติตนเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเอง ในเรื่อง

2.1.1 การทำกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

2.1.2 การดูแลสุขภาพร่างกายเรื่องการรับประทานอาหารที่เหมาะสม

2.2 การฝึกโยคะสมาธิโดยการอบรมเชิงปฏิบัติการ (เพื่อการฝึกการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ)

2.3 การประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

การสนทนากลุ่มได้พิจารณาว่าทั้ง 3 กิจกรรมการพัฒนานี้ สอดคล้องกันสามารถจัดรวมอยู่ภายใต้โครงการเดียวกันได้ จึงได้กำหนดให้จัดดำเนินการ “โครงการสมาธิบำบัด กับ การจัดการความเครียดผู้สูงอายุ” ขึ้น ทั้งนี้ที่ประชุมให้เหตุผลว่า ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีปัญหาและวิธีการดำเนินชีวิตที่คล้ายคลึงกัน การรวมตัวกันโดยสมัครใจ เพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองที่เริ่มจากการพัฒนาเพื่อพร้อมการเผชิญกับความเครียด เมื่อเกิดความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจแล้ว ก็จะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านอื่น ๆ ต่อไป โดยมีรายละเอียดดังนี้

โครงการสมาธิบำบัด กับการจัดการความเครียดผู้สูงอายุ

จากการที่ได้จัดเวทีการสนทนากลุ่มเพื่อค้นหาข้อมูลที่เป็นปัญหาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ผู้ร่วมกิจกรรมประกอบด้วย

ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาได้พิจารณาร่วมกันถึงสภาพปัญหาการจัดการความเครียดสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ตามแนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจสำหรับเผชิญความเครียดในชีวิตประจำวัน โดยมีมติเลือกกิจกรรมในการพัฒนา 3 ยุทธศาสตร์ ได้แก่ 1) การสร้างความตระหนักโดยการเสนอแบบอย่างการปฏิบัติตนเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเอง 2) การฝึกโยคะสมาธิโดยการประชุมเชิงปฏิบัติการ 3) การจัดการความเครียด โดยกำหนดเป็นโครงการขึ้นมาให้ชื่อว่า “โครงการสมาธิบำบัดกับการจัดการความเครียดผู้สูงอายุ” มีกิจกรรมในโครงการนี้มี 2 กิจกรรม ได้แก่ 1) การอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ 2) การติดตามผลการพัฒนา ดังรายละเอียดของโครงการต่อไปนี้

กิจกรรมที่ 1 เป็นการพัฒนาอบรมเชิงปฏิบัติการสมาธิบำบัดกับการจัดการความเครียดผู้สูงอายุ โดยดำเนินการดังนี้

1. ประชุมเตรียมการผู้มีส่วนสำคัญ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง วิทยากรเพื่อสร้างความเข้าใจและเตรียมหลักสูตร
2. จัดทำหลักสูตรการอบรมเชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วย ตารางกิจกรรม แผนการฝึกอบรม วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม
3. จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ จำนวน 4 วัน ระหว่างวันที่ 23 – 26 เมษายน 2550
4. หลังการอบรมมีการประเมินผลตามแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

กิจกรรมที่ 2 เป็นการติดตามผลภายหลังการพัฒนาได้ 4 สัปดาห์ โดยดำเนินการดังนี้

3. เมื่อครบ 4 สัปดาห์ ได้นัดประชุมกลุ่มสรุปผลการพัฒนาการจัดการความเครียดและมอบของที่ระลึกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมครบ 4 สัปดาห์
4. นำผลการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ มาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การประเมินผล

เพื่อให้มั่นใจว่าการดำเนินโครงการนี้จะทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการเกิดการพัฒนาขึ้นจริง จึงได้กำหนดการประเมินผลการพัฒนา ดังนี้

1. การสังเกตพฤติกรรมความสนใจ และการมีส่วนร่วมของผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรม
2. ประเมินตามแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง
3. ประเมินการเปลี่ยนแปลงจากการสัมภาษณ์ และการสังเกต หลังการพัฒนาครบ 4 สัปดาห์

ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่

การสนทนากลุ่มโดยตัวแทนสมาชิกชมรมผู้สูงอายุและตัวแทนผู้เกี่ยวข้อง ซึ่งได้แก่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข เจ้าหน้าที่ปกครองส่วนท้องถิ่น และอาสาสมัครสาธารณสุข เพื่อร่วมกัน กำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เพื่อให้มั่นใจว่า ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาการจัดการความเครียด ได้เกิดการพัฒนาขึ้นจริง การสนทนากลุ่มจึงได้ร่วมกันพิจารณากำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนา ตามปริมาณและคุณภาพ ดังนี้

1. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดในเชิงปริมาณ ได้แก่

1.1 สามารถจัดกิจกรรมการพัฒนาการจัดการความเครียด ได้ครบทั้ง 3 กิจกรรม และสมาชิกได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนา ครบ ทั้ง 3 กิจกรรม

1.2 ร้อยละ 80 ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ที่เข้าร่วมตลอด กระบวนการวิจัยและพัฒนาในทุกกิจกรรม สามารถปฏิบัติตามการเจริญสติ กำหนดลมปราณและปฏิบัติโยคะได้ถูกต้อง สามารถพักผ่อนนอนหลับได้ดี ปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และมีผลประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ได้คะแนนมีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ

2. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดในเชิงคุณภาพ เป็นการประเมินการเปลี่ยนแปลงการจัดการความเครียดจากการสัมภาษณ์และการสังเกต หลังการพัฒนาครบ 4 สัปดาห์ ซึ่งดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โดยการใช้ดัชนีชี้วัดความสำเร็จทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ ตามรายกิจกรรม ดังนี้

1. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ในกิจกรรมการฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ สามารถสรุปได้ดังปรากฏตาราง 11

ตาราง 11 ดัชนีชี้วัดและเป้าหมายความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ในกิจกรรมการฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ

การจัดการความเครียด	แนวทาง วิธีการ และกิจกรรมการพัฒนา	ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา	เป้าหมายความสำเร็จ
การฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ	<p>การให้ความรู้</p> <p>1. การให้ความรู้รายกลุ่ม</p> <p>2. การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ โครงการสมาธิบำบัดกับการจัดการความเครียด</p>	<p>ผู้สูงอายุ</p> <p>1. สามารถปฏิบัติเจริญสติ กำหนดลมปราณได้ถูกต้อง</p> <p>2. ปฏิบัติโยคะได้ถูกต้อง</p> <p>3. สามารถพักผ่อนและนอนหลับได้ดี</p> <p>4. มีคะแนนการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองอยู่ในเกณฑ์ปกติ คะแนนอยู่ในช่วง 6 – 18 คะแนน</p>	<p>ร้อยละ 80 ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่เข้าร่วมตลอดกระบวนการวิจัยและพัฒนา</p> <p>1. สามารถปฏิบัติเจริญสติ กำหนดลมปราณได้ปฏิบัติโยคะได้ถูกต้อง</p> <p>2. สามารถพักผ่อนและนอนหลับได้ดี</p> <p>3. มีคะแนนการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองอยู่ในเกณฑ์ปกติ ในช่วง 6 – 18 คะแนน</p>

2. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ในกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอของผู้สูงอายุ สามารถสรุปได้ดังปรากฏในตาราง 12

ตาราง 12 ดัชนีชี้วัดและเป้าหมายความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ในกิจกรรมการออกกำลังกาย

การจัดการความเครียด	แนวทาง และกิจกรรมการพัฒนา	ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา	เป้าหมายความสำเร็จ
การทำกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	1. ให้ความรู้ 2. สร้างความตระหนัก โดยการนำเสนอ ตัวแบบที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ	ผู้สูงอายุมีความรู้และมีความตระหนักในการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	1. ร้อยละ 80 ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เข้าร่วมตลอดกระบวนการวิจัยและพัฒนา 2. ร้อยละ 80 ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

3. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ในกิจกรรมการดูแลสุขภาพร่างกายด้านการรับประทานอาหาร สรุปได้ดังปรากฏในตาราง 13

ตาราง 13 ดัชนีชี้วัดและเป้าหมายความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ในกิจกรรมการดูแลสุขภาพร่างกาย

การจัดการความเครียด	แนวทาง และกิจกรรมการพัฒนา	ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา	เป้าหมายความสำเร็จ
ด้านการรับประทานอาหาร	1. ให้ความรู้ 2. สร้างความตระหนักโดยการนำเสนอตัวแบบที่รับประทานอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม	ผู้สูงอายุมีความรู้และมีความตระหนักในการปฏิบัติกิจกรรมการดูแลสุขภาพร่างกายด้านการรับประทานอาหาร	1. ร้อยละ 80 ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เข้าร่วมตลอดกระบวนการวิจัยและพัฒนา 2. ร้อยละ 80 ของผู้สูงอายุสามารถเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

สามารถสรุปดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรม

ผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ได้ในหลายระดับ ดังปรากฏในตาราง 14

ตาราง 14 สรุปดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรม
ผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่

รายการ	ดัชนีชี้วัด	เป้าหมายความสำเร็จ	แหล่งและวิธีการเก็บข้อมูล
1. การร่วมกิจกรรมการพัฒนา	1.จำนวนกิจกรรมการพัฒนาที่สามารถจัดได้ 2.จำนวนสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนา	1. ครบทุกกิจกรรม 2. ครบทุกคน คนละ 3 กิจกรรม	1. นับ การ ร่วมกิจกรรมการพัฒนา
2.เกิดมีความรู้และเกิดความตระหนัก	สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เกิดความตระหนักทั้งในเรื่องการทำกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและการดูแลสุขภาพร่างกายเรื่องการรับประทานอาหาร	ร้อยละ 80 ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเกิดความตระหนักและมีการปฏิบัติที่ถูกต้อง	1.แบบสอบถามวัดการปฏิบัติ เรื่อง 1.1 การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ 1.2 การทำกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 1.3 การดูแลสุขภาพร่างกายเรื่องการรับประทานอาหาร
3.การปฏิบัติการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ถูกต้องเหมาะสม	1. สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ มีพฤติกรรม การดูแลสุขภาพตนเอง ที่ถูกต้องและเหมาะสมในเรื่อง	ร้อยละ 80 ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ สามารถจัดการความเครียดได้	1.การสังเกต 2. การ สอบถามสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

ตาราง 14 (ต่อ)

ระดับ	ดัชนีชี้วัด	เป้าหมายความสำเร็จ	แหล่งและวิธีการเก็บข้อมูล
	1.1 การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ		พฤติกรรมการจัดการความเครียด
	1.2 การทำกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ		
	1.3 การดูแลสุขภาพร่างกายเรื่องการรับประทานอาหาร		
4. การจัดการความเครียด	สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ มีคะแนนการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองอยู่ในระดับคะแนน 6-18 คะแนน	ร้อยละ 80 ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดอยู่ในระดับปกติ	แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง