

บทที่ 5

การพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

การพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ขอเสนอเป็น 6 ตอน ดังนี้

1. คำถามการวิจัย
2. วัตถุประสงค์การวิจัยและพัฒนา
3. วิธีดำเนินการวิจัยและพัฒนา
4. การพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี
5. ผลการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี
6. การพัฒนากระบวนการเรียนรู้จากการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

คำถามการวิจัย

จะสามารถพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ได้อย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัยและพัฒนา

เพื่อพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

วิธีดำเนินการวิจัยและพัฒนา

การวิจัยในระยะที่ 3 (D1) นี้ เป็นขั้นที่มีความสำคัญมากที่สุดที่มีส่วนอย่างสำคัญในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาจะได้เข้ามาร่วมกันปฏิบัติการ (action) เพื่อให้เกิดการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ที่เกิดจากการเรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาจริง (interactive learning through action) ตามโครงการสมานิบัติ เพื่อการจัดการความเครียดผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดการพัฒนาการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตามดัชนีชี้วัดความสำเร็จใน

การพัฒนาที่กำหนดไว้ในกรวิจัยในระยะที่ 2 โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยและพัฒนา ดังนี้

1. กรอบการวิจัย

การดำเนินการวิจัยและพัฒนาเป็นการดำเนินการตามโครงการสมาธิบำบัด เพื่อการจัดการความเครียดผู้สูงอายุ ซึ่งได้แก่ การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการกับสมาชิชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งผู้มีส่วนสำคัญและผู้เกี่ยวข้องได้ร่วมกันพัฒนาไว้ในกรวิจัยในชั้นตอนที่ 2 (R2) มาใช้เป็นกรอบแนวคิดหลักในการวิจัยและพัฒนา โดยอาศัยกรอบการวิจัย ได้แก่

- 1.1 การฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ
- 1.2 การทำกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- 1.3 การดูแลสุขภาพร่างกาย
- 1.4 การร่วมกิจกรรมการพัฒนา

2. ประชากรในการวิจัย

การพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิชมรมผู้สูงอายุในระยะที่ 3 นี้ ประชากรในการวิจัยประกอบด้วย ผู้มีส่วนสำคัญในการพัฒนาและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ดังนี้

2.1 ผู้มีส่วนสำคัญในการพัฒนา ได้แก่ สมาชิชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ 16 คน

2.2 ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนา จำนวน 10 คน ได้แก่

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

3. วิธีการและเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและพัฒนา

เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ที่เกิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาจริง (interactive learning through action) ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญของผู้มีส่วนสำคัญและผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่าย ที่ร่วมมือกันในการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนา การกระตุ้น การส่งเสริมสนับสนุน และการเสริมสร้างพลังให้กับสมาชิชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ในโครงการ สมาธิบำบัดเพื่อการจัดการกับความเครียดผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย วิธีการ เครื่องมือและการรวบรวมข้อมูล ดังนี้

3.1 กิจกรรมที่ 1 การอบรมเชิงปฏิบัติการ ผู้มีส่วนสำคัญ จำนวน 16 คน ได้เข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการเมื่อวันที่ 23 – 26 เมษายน พ.ศ. 2550 โดยจัดกิจกรรมวันที่ 23-24 เมษายน พ.ศ. 2550 ณ ห้องประชุมศูนย์เศรษฐกิจชุมชนตำบลถนนใหญ่ อบต.ถนนใหญ่ จังหวัดลพบุรี และฝึกปฏิบัติที่ศูนย์การออกกำลังกายหมู่ที่ 4 ในวันที่ 25 – 26 เมษายน พ.ศ. 2550 โดยดำเนินกิจกรรม ดังนี้

3.1.1 ประชุมเตรียมการ ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง วิทยากรเพื่อสร้างความเข้าใจ เตรียมหลักสูตร และเตรียมความพร้อม กำหนดบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบในการอบรมเชิงปฏิบัติการ

3.1.2 จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ โครงการสมาธิบำบัดเพื่อการจัดการกับความเครียดผู้สูงอายุ

3.2 การติดตามผลการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ หลังการอบรมเชิงปฏิบัติการเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 27 เมษายน – 27 พฤษภาคม พ.ศ. 2550

3.2.1 ติดตามผลการปฏิบัติการกิจกรรมโดยร่วมกิจกรรมโยคะกับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุทุกวันอังคาร

3.2.2 จัดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีผู้เข้าร่วมประชุม 16 คน เป็นการประชุมเพื่อทบทวนความรู้ความเข้าใจในการทำโยคะสมาธิ และการเจริญเมตตาภาวนา ติดตามความก้าวหน้าด้านฝึกการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจของแต่ละคน และให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 4 ร่วมประเมินผล ทำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง โดยใช้แบบประเมิน ของกรมสุขภาพจิต เป็นฉบับเดียวกันกับที่ใช้ประเมินก่อนการอบรม นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เปรียบเทียบ เป็นครั้งที่ 3 และประเมินความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นระหว่างการอบรมและหลังจากปฏิบัติไปแล้ว 4 สัปดาห์ จากการสอบถาม

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 การประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองก่อนและหลังการอบรมเชิงปฏิบัติการ 4 สัปดาห์ ด้วยค่าสถิติร้อยละ

4.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสังเกต ระหว่างการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

การพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่

ดังที่ได้กล่าวในบทที่ 4แล้วว่า การจัดการความเครียด เป็นการปฏิบัติเพื่อเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ในการเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวัน ซึ่งจากข้อค้นพบในการวิจัยระยะที่ 1 พบว่า การจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ยังขาดความรู้ ความเข้าใจ ความตระหนัก จนขาดการปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องต่อไปนี้

1. การขาดการปฏิบัติเพื่อการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ

จากการวิจัยในระยะที่ 1 พบว่าสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ขาดการปฏิบัติเพื่อการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจใน 6 กิจกรรม คือ การพักกล้ามเนื้อตาโดยการหลับตานิ่งๆ การพักกล้ามเนื้อตาโดยการเพ่งจุดใดจุดหนึ่ง การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณมือ แขน ไหล่ ทั้ง 2 ข้าง และการสงบกายและใจโดยการนั่งหลับตา กำหนดลมหายใจเข้าออก

2. การปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอใน 2 กิจกรรม คือ การออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออกและการทำงานบ้านติดต่อกันจนเหงื่อชุ่ม

3. การดูแลสุขภาพร่างกายในเรื่องการรับประทานอาหารใน 2 กิจกรรม คือ การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และการรับประทานอาหารประเภทไขมันสัตว์

ดังนั้น ในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ จึงเน้นยุทธศาสตร์การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และการสร้างความตระหนัก เพื่อเกิดการปฏิบัติในการพัฒนา เพื่อใช้ในการพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ให้มีจิตใจที่สมบูรณ์ ร่างกายที่แข็งแรง โดยจัดกิจกรรมการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการภายใต้โครงการ “สมาธิบำบัดกับการจัดการความเครียดผู้สูงอายุ” โดยมีกิจกรรมการพัฒนาหลักที่สำคัญ 3 กิจกรรม ดังนี้

1. การสร้างความตระหนักโดยการเสนอตัวแบบการปฏิบัติตนเพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเอง ในเรื่องการทำกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการดูแลสุขภาพร่างกายเรื่องการรับประทานอาหารที่เหมาะสม

2. การฝึกโยคะสมาธิโดยการอบรมเชิงปฏิบัติการ (เพื่อการฝึกการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ)

3. การติดตามผลการพัฒนาการจัดการความเครียด

โดยมีการดำเนินการพัฒนา ดังรายละเอียดต่อไปนี้

การพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุภายใต้โครงการสมาธิบำบัดกับการจัดการความเครียดผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ จังหวัดลพบุรี ด้วยการดำเนินงานใน 3 กิจกรรม คือ การสร้างความตระหนัก การอบรมเชิงปฏิบัติการ และการติดตามผลการพัฒนา ดังนี้

1. การสร้างความตระหนักโดยการเสนอแบบอย่าง

การเสนอตัวแบบบุคคลที่ดีในการดูแลสุขภาพของตนเองในเรื่อง การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุ เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเองเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ มีความกระชุ่มกระชวย ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน โดยได้จัดขึ้นในวันที่ 30 เมษายน 2550 เวลา 08.30 น. – 12.00 น. ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมวัดถนนแค ตำบลถนนใหญ่ ชั้นตอนในการเสนอตัวแบบประกอบด้วย

1.1 การเตรียมการ

ในชั้นตอนนี้ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากหัวหน้าสถานีอนามัยตำบลถนนใหญ่ ซึ่งได้พาผู้วิจัยไปพบพูดคุยกับผู้สูงอายุ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเป็นตัวแทนในการเรียนรู้ เมื่อตัวแบบให้ความร่วมมือ จึงนัดหมายวันเวลาเพื่อให้ตัวแบบเสนอแนวทางและวิธีการปฏิบัติตนอย่างไรถึงมีอายุยืน และสุขภาพแข็งแรง

1.2 การนำเสนอ

ตัวแบบที่เป็นตัวอย่างของการมีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อุปนิสัยร่าเริงแจ่มใส คือผู้สูงอายุ วัย 70 ปี มีตำแหน่งในชุมชนเป็นसारวัตรกำนัน มักทำกิจกรรมเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องการประชาสัมพันธ์เรื่องต่างๆ ในหมู่บ้าน และเป็นพิธีกรหรือผู้ประกาศตามงานต่างๆ มีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว มีการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ เป็นคนอารมณ์ดี ใจเย็นสนุกสนาน ร่าเริง มีความรู้ในเรื่องการรับประทานอาหาร เล่าให้ฟังถึงการปฏิบัติตนในเรื่องการรับประทานอาหารว่ามีวิธีการเลือกรับประทานอาหารอย่างไร ถึงมีสุขภาพแข็งแรง มีการปฏิบัติเรื่องการออกกำลังกายอย่างไร และมีแรงจูงใจอะไรถึงได้ชอบออกกำลังกาย พร้อมทั้งการเสนอแนวทางวิธีการจัดการกับความเครียด

1.3 การปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพดี

ตัวแบบเล่าให้ทุกคนฟังว่าเป็นคนที่ชอบรับประทานอาหารที่ทำเอง ทำใหม่ร้อนๆ และเป็นคนที่ชอบรับประทานอาหารเช้าเวลา 3 มื้อ ชอบรับประทานข้าวเป็นอาหารหลักทุกมื้อ อาหารที่ชอบมากที่สุดคือน้ำพริกกับผักต้ม ไม่ชอบอาหารทอด เนื้อสัตว์ส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารประเภทปลา โดยมักหาเองในห้องนาจะมีไขมันน้อย และมีการออกกำลังกายทุกวัน เพราะเวลามีเหงื่อออกแล้วจะสบายตัว นอนหลับได้โดยไม่ต้องพึ่งยานอนหลับ จึงทำให้มีสุขภาพแข็งแรงจนถึงทุกวันนี้

2. การอบรมเชิงปฏิบัติการ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ทั้ง 16 คน ได้เข้ารับการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อให้เกิดการเรียนรู้การจัดการจัดการความเครียดจากการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาจริง ตามโครงการสมาธิบำบัดเพื่อการจัดการความเครียดผู้สูงอายุของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ซึ่งจัดขึ้นเมื่อวันที่ 23-26 เมษายน พ.ศ. 2550 โดยจัดกิจกรรมวันที่ 23-24 เมษายน พ.ศ. 2550 ณ ห้องประชุมศูนย์เศรษฐกิจชุมชนตำบลถนนใหญ่ อบต.ถนนใหญ่ จังหวัดลพบุรี และฝึกปฏิบัติที่ศูนย์การออกกำลังกายหมู่ที่ 4 ในวันที่ 25 - 26 เมษายน พ.ศ. 2550 ได้เชิญวิทยากรผู้เชี่ยวชาญเรื่องโยคะสมาธิ คือ อาจารย์รัฐจ ดุลยกรและคุณศุภกร ธรรมวงศ์ โดยดำเนินกิจกรรมการพัฒนา ดังนี้

2.1 การฝึกอบเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ วันที่ 23 เมษายน พ.ศ. 2550 เป็นการอบรมความรู้และฝึกทักษะการพัฒนาการจัดการความเครียดที่เน้นการสร้างกระบวนการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง โดยเริ่มจาก

2.1.1 ฝึกปฏิบัติกิจกรรม โดยการล้อมวงพูดถึงความรู้สึกที่ได้มาร่วมกิจกรรมในวันนี้ โดยให้พูดทีละคน เพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย มีความเป็นกันเอง

2.1.2 เมื่อเริ่มคุ้นเคยกันแล้ว จึงกลับเข้าสู่กิจกรรม โดยการกำหนดลมปราณ เจริญจิตภาวนา สวดพระคาถาชินบัญชร เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ และสามารถฝึก

ทักษะการเจริญสติ ตามรู้อาการทางกายและจิต มีสติตั้งอยู่อย่างมั่นคงกับปัจจุบันกาล และเห็นประโยชน์จากการทำกิจกรรม

2.1.3 ฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะสมาธิ เป็นโยคะปรับสมดุลชีวิตพิชิตอารมณ์ ซึ่งเป็นชุดประกอบด้วย 4 ท่า คือ (1) ช่วยขับไล่ความโกรธ (2) ช่วยขับไล่ความกลัว (3) ช่วยขับไล่ความอยาก (4) ช่วยขับไล่ความเครียด ซึ่งเมื่อฝึกปฏิบัติแล้วทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ทั้งด้านจิตใจและกล้ามเนื้อต่างๆ

2.1.4 เริ่มกิจกรรมภาคบ่ายด้วยฝึกปฏิบัติกิจกรรม โดยฝึกการหายใจแบบ การชำระล้าง คือการหายใจเข้ายาวและลึก หายใจออกแรงทำให้สิ่งสกปรกในปอดถูกขับออกมา ระบบขับของเสียในปอดดีขึ้น ซึ่งผู้เข้ารับการอบรม สนใจฝึกปฏิบัติด้วยความสนุกสนาน

2.1.5 ฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะสมาธิ แบบสุริยจักรวาลนมัสการ ซึ่งเป็นการเจริญสติมีสมาธิไปกับการตัดตน การเคลื่อนไหวร่างกายอวัยวะต่างๆ ทั้งยังเป็นการล้างพิษโดยการไหลเวียนของโลหิต และเชื่อมต่อกับพลังดาวนพเคราะห์ต่างๆ (connected with universe) ให้มีสติ และสมาธิ เกิดความผ่อนคลายมีความสุข สามารถควบคุมตนเองได้ การเคลื่อนไหวร่างกายดีขึ้นกล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นผ่อนคลาย

2.1.6 ฝึกปฏิบัตินอนสมาธิ วิทยากรได้แนะนำวิธีการให้ผู้เข้ารับการอบรม ได้ปฏิบัติตาม ทำให้นอนหลับสนิทในเวลาอันสั้น

2.1.7 กิจกรรมการสนทนากลุ่มสรุปการเรียนรู้

2.2 การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการการจัดการความเครียด วันที่ 2 ในวันที่ 24 เมษายน พ.ศ. 2550 เป็นการอบรมความรู้และฝึกทักษะทั้งทบทวนกิจกรรมเดิมและเพิ่มเติมกิจกรรมใหม่ดังนี้

2.2.1 ฝึกปฏิบัติกิจกรรมการกำหนดลมปราณ เจริญจิตภาวนา สวดพระคาถาชินบัญชร

2.2.2 ฝึกปฏิบัติกิจกรรมอุณหภูมิจึง เป็นการสร้างคุณค่าเพิ่มพลังชีวิตด้วยการมองสิ่งดีงามของตนเองและผู้อื่น เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น เกิดความยอมรับไว้วางใจกันและกันระหว่างสมาชิกผู้เข้าอบรม และวิทยากร

2.2.3 เรียนรู้ประโยชน์อาหารสุขภาพและการดื่มน้ำ

2.2.4 ฝึกปฏิบัติกิจกรรมโยคะล้างพิษ เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ วิธีการใช้โยคะล้างพิษ โดยการใช้ น้ำ ลมหายใจ การสั่นสะเทือนของเสียง และการใช้ท่าทางต่างๆ

2.2.5 ฝึกปฏิบัตินอนสมาธิ โดยวิทยากรได้แนะนำวิธีการให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ปฏิบัติตาม ทำให้นอนหลับสนิทในเวลาอันสั้น

2.2.6 เริ่มกิจกรรมภาคบ่ายด้วยการฝึกปฏิบัติกิจกรรม โดยฝึกการหายใจแบบการชำระล้าง คือการหายใจเข้ายาวและลึก หายใจออกแรงทำให้สิ่งสกปรกในปอด

ถูกขับออกมา ทำให้ระบบขับของเสียในปอดดีขึ้น ซึ่งผู้เข้ารับการอบรม สนใจฝึกปฏิบัติด้วยความสนุกสนาน

2.2.7 ฝึกปฏิบัติทบทวนกิจกรรมโยคะสมาธิ (สุริยจักรวาลนมัสการ)

2.2.8 กิจกรรมการสนทนากลุ่มสรุปการเรียนรู้

2.3 การฝึกอบเชิงปฏิบัติเพื่อการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ วันที่ 3 ในวันที่ 25 - 26 เมษายน พ.ศ. 2550 เวลา 16.00 – 18.00 น. เป็นการอบรมความรู้และฝึกทักษะทั้งทบทวนกิจกรรมเดิม โดยการฝึกปฏิบัติทบทวนกิจกรรมโยคะสมาธิ (สุริยจักรวาลนมัสการ)

3. การติดตามผลการพัฒนาการจัดการความเครียด หลังการอบรมเชิงปฏิบัติการเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ตั้งแต่ วันที่ 27 เมษายน – 27 พฤษภาคม พ.ศ. 2550 การติดตามผลการปฏิบัติกิจกรรมโดยรวมกิจกรรมโยคะกับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุทุกวันอังคาร พุช พุฒัสจัดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีผู้เข้าร่วมประชุม 16 คน เป็นการประชุมเพื่อทบทวนความรู้ความเข้าใจในการทำโยคะสมาธิ และการเจริญเมตตาภาวนา ติดตามความก้าวหน้าด้านฝึกการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจของแต่ละคน และให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 4 ร่วมประเมินผล ทำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง โดยใช้แบบประเมิน ของกรมสุขภาพจิต เป็นฉบับเดียวกันกับที่ใช้ประเมินก่อนการอบรม นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เปรียบเทียบ และประเมินความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นระหว่างการอบรมและหลังจากปฏิบัติไปแล้ว 4 สัปดาห์ การประชุมของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ดำเนินการ ดังนี้

3.1 ร่วมกันทบทวนความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการฝึกอบเชิงปฏิบัติตามโครงการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้ความเข้าใจในการทำโยคะสมาธิ และการเจริญเมตตาภาวนา

3.2 เล่าประสบการณ์การนำความรู้ไปใช้ในการดูแลและพัฒนาการจัดการความเครียดของตนเอง

3.3 ประเมินความก้าวหน้าของการพัฒนาการจัดการความเครียดของตนเอง ซึ่งเป็นวิธีที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้รับประสบการณ์บางประเด็นที่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมบางส่วนแล้วต้องการคำแนะนำที่ถูกต้องเป็นการติดตามตรวจสอบความมั่นใจตระหนักต่อการปฏิบัติกิจกรรม เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมประชุมได้พูดจา และรับรู้ปัญหาพร้อมกันตามที่ตกลงกันได้

3.4 ทำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง โดยใช้แบบประเมินของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่ใช้ก่อนการอบรม นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เปรียบเทียบ เป็นครั้งที่ 3

ผลการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ

จากการจัดกิจกรรมการพัฒนาการจัดการความเครียด ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ที่ดำเนินการไป เพื่อการสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนัก ให้เกิดการปฏิบัติที่ถูกต้อง ในหลาย ๆ วิธีการนั้น มีสมาชิกชมรมผู้สูงอายุสมัครใจเข้าร่วมกระบวนการพัฒนา จำนวน 16 คน ผลของการพัฒนาแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับคือ

1. การร่วมกิจกรรมการพัฒนา
2. ระดับการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียด
3. การติดตามผลการพัฒนาการจัดการความเครียด

รายละเอียดของผลการพัฒนาทั้ง 3 ระดับ ปรากฏดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การร่วมกิจกรรมการพัฒนา

การจัดกิจกรรมการพัฒนา สามารถจัดได้ตามที่กำหนด และสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาได้คนละ 3 กิจกรรม ซึ่งเป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา รายละเอียด ดังปรากฏในตาราง 15

ตาราง 15 จำนวนสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ที่ร่วมกิจกรรมการพัฒนา

กิจกรรมการพัฒนา	จำนวนครั้งที่จัด	จำนวนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม (คน)	ผลการพัฒนา
1. การเสนอตัวแบบที่มีสุขภาพดี	1 ครั้ง	16	เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา
2. การอบรมเชิงปฏิบัติการ	4 ครั้ง	16	เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา
3. การติดตามผลการพัฒนาการจัดการความเครียด	3 ครั้ง	16	เป็นไปตามที่กำหนดไว้ในดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา

2. ระดับการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียด

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ จากแบบสอบถาม ในการจัดการความเครียดด้านต่างๆ ได้บ่อยครั้งขึ้น รายละเอียดดังปรากฏในตาราง 16

ตาราง 16 การปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ (N= 16)

การจัดการความเครียด	จำนวนผู้ปฏิบัติ			
	ประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคย
1. การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ				
1.1 การพักกล้ามเนื้อตาโดยการหลับตานิ่งๆ	12(75.0)	4(25.0)	0	0
1.2 การพักกล้ามเนื้อตาโดยการเพ่งจุดใดจุดหนึ่ง	13(81.2)	3(18.8)	0	0
1.3 การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณมือทั้ง 2 ข้าง	13(81.2)	3(18.8)	0	0
1.4 การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณแขนทั้ง 2 ข้าง	13(81.2)	3(18.8)	0	0
1.5 การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ทั้ง 2 ข้าง	13(81.2)	3(18.8)	0	0
1.6 การสงบกายและใจโดยการนั่งหลับตากำหนดลมหายใจเข้าออก	15(93.7)	1(6.3)	0	0
2. การทำกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ				
2.1 การออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออก	15(93.7)	1(6.3)	0	0
2.2 การทำงานบ้านติดต่อกันจนเหงื่อชุ่ม	(100.0)	0(0)	0	0

ตาราง 16 (ต่อ)

	จำนวนผู้ปฏิบัติ			
	ประจำ	บ่อยครั้ง	นานๆครั้ง	ไม่เคย
3. การดูแลสุขภาพร่างกายในเรื่องการรับประทานอาหารใน				
3.1 การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์	5(31.25)	10(62.5)	1(6.3)	0(0)
3.2 การรับประทานอาหารประเภทไขมันสัตว์	0(0)	0(0)	9(56.2)	7(43.8)

หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาตามที่กำหนดแล้วพบว่า สมาชิกชมรมผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการปฏิบัติการจัดการความเครียดได้ถูกต้อง ทั้งด้านการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การทำกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและดูแลสุขภาพร่างกายในเรื่องการรับประทานอาหาร เพื่อเตรียมความพร้อมในการเผชิญความเครียดในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้เกิดการพัฒนา ดังนี้

2.1 การฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ

จากเดิมก่อนการจัดกิจกรรมการพัฒนา สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ไม่ได้ปฏิบัติเกี่ยวกับการฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่างๆ ของร่างกาย ไม่เคยทราบถึงวิธีการเตรียมความพร้อมในการเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวัน ทำให้มีความโกรธและโมโหง่าย ดังจะเห็นได้จากคำพูดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ที่กล่าวว่า

“...เมื่อก่อนบอกหลานแล้วไม่เชื่อก็จะโกรธ จนหายใจหอบทุกที...”

“...พอสามีขัดใจก็จะทะเลาะกันทุกครั้ง เครียดจนนอนไม่หลับก็มี...”

“...พอโกรธลูกก็เคยพาลไปตีหลาน...”

หลังจากผ่านกิจกรรมการฝึกโยคะแล้ว ปรากฏว่า สมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจและมีแนวทางปฏิบัติมากขึ้น ในการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ จึงเห็นได้จากการพูดคุยของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ที่กล่าวว่า

“...เดี๋ยวนี้นั่งมอดต้นไม้ใบหญ้าแล้วสบายใจดี...”

“...พอได้ฝึกโยคะแล้วนอนหลับสบายดีจัง...”

“...ตั้งแต่ฝึกโยคะ เดี่ยวนี้ไม่ค่อยเหนื่อยง่าย...”

“...เดี๋ยวนี้ไม่ค่อยได้โมโห เพราะสวดมนต์ กราบพระ ทุกวัน...”

2.2 การทำกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกาย

เดิมเคยการออกกำลังกายแบบไทเก๊ก ก็คิดว่าเพียงพอแล้ว ไม่เคยคิดว่าการทำงานบ้านก็เป็นการออกกำลังกาย มักติดการออกกำลังกายแบบเป็นรูปแบบเท่านั้น พอได้ลองทำงานบ้านติดต่อกันเป็นเวลานานๆ นอกจากบ้านจะเป็นระเบียบดูสบายตาแล้ว พอเหงื่อออกแล้วก็รู้สึกสบายดี ดังคำกล่าวที่ว่า

“...เดี๋ยวนี้ขยันทำงานบ้าน เพราะบางวันไม่ได้ออกไปรำไทเก๊ก...”

“...รดน้ำต้นไม้เองทุกวันตอนเช้า ทำแล้วสบายใจ...”

2.3 การดูแลสุขภาพร่างกายเรื่องการรับประทานอาหาร

จากเดิมที่บางครั้งเลือกรับประทานอาหารตามใจชอบของตนเอง ได้แก่ การชอบรับประทานอาหารที่ทอดด้วยไขมันสัตว์ การไม่รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ก็เกิดโทษกับสุขภาพมากมาย ที่เห็นได้ชัดเจนก็คือแต่ละคนมีโรคประจำตัวอย่างน้อยคนละ 1 โรค ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หรือไมเกรน ซึ่งโรคเหล่านี้มักเกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม พฤติกรรมหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคเหล่านี้ได้ คือ พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบทั้ง 5 หมู่ รับประทานครบทั้ง 3 มื้อตามเวลา รับประทานอาหารโดยการเคี้ยวช้าๆ ให้ละเอียดก่อนกลืน และมีการรับประทานผักและผลไม้ทุกวัน แต่หลังจากร่วมกิจกรรมในการดูแลสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ที่มีวิธีการเลือกรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม จึงเกิดการเสริมสร้าง สร้างความตระหนักให้เกิดการปฏิบัติที่ถูกต้อง เมื่อทำตามตัวอย่างแล้วมีสุขภาพแข็งแรง โดยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จากคำกล่าวที่ว่า

“...เดี๋ยวนี้จะกินอะไรก็เลือก กลัวตรวจเลือดแล้วไขมันขึ้น...”

“...ต้องหาผักและผลไม้ทานทุกวันผิวจะได้สวย...”

“...เลือกทานเฉพาะอาหารประเภทปลา...”

“...งดอาหารทอดแล้ว กินแต่ปลาหนึ่ง ผักหนึ่ง...”

3. การจัดการความเครียด

ก่อนการดำเนินกิจกรรมการพัฒนาได้มีการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วย

ตนเอง จำนวน 16 คน พบว่า สมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย (มีระดับคะแนน 18 – 25 คะแนน) จนถึงมีความเครียดสูงกว่าปกติมาก (มีระดับคะแนน 30 – 60 คะแนน) จากนั้นก็มีการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนา ได้มีการประเมินช่วงการพัฒนาและประเมินผลหลังจากทำกิจกรรมไปแล้ว 4 สัปดาห์ พบว่า

3.1 การประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ครั้งที่ 1 ได้ประเมินก่อนดำเนินการวิจัย พบว่า มีผู้มีระดับความเครียดทั้งหมด 16 คน โดยมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยจำนวน 3 คน สูงกว่าปกติปานกลางจำนวน 11 คนและมีความเครียดสูงกว่าปกติมากจำนวน 2 คน มีคะแนนความเครียดเฉลี่ย 21 ,27.5 และ 37.5คะแนน ตามลำดับ

3.2 การประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ครั้งที่ 2 ได้ประเมินหลังดำเนินกิจกรรมการพัฒนาการจัดการความเครียดโดยการฝึกโยคะและการให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียดที่ถูกต้องเหมาะสมเสร็จสิ้น พบว่า ผู้ที่มีความเครียดทั้ง 16 คน โดยมีความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติเล็กน้อยจำนวน 8 คน สูงกว่าปกติปานกลางจำนวน 6 คน และมีความเครียดสูงกว่าปกติมากจำนวน 1 คน มีคะแนนความเครียดเฉลี่ย 23 , 27.5 และ 31 คะแนน ตามลำดับ

3.3 การประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ครั้งที่ 3 ได้ประเมินหลังดำเนินกิจกรรมการพัฒนาการจัดการความเครียดโดยการฝึกโยคะและการให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียดที่ถูกต้องเหมาะสม จากนั้น 4 สัปดาห์มีการประเมินผล พบว่า มีผู้มีระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อยเพียง 1 คน เครียดสูงกว่าปกติปานกลาง จำนวน 2 คน และไม่มีผู้ที่มีความเครียดสูงกว่าปกติเลย โดยมีคะแนนความเครียดเฉลี่ย 24 และ 28.5 คะแนน ตามลำดับ

จะเห็นได้ว่าสมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีระดับความเครียดลดลงหลังจากปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาการจัดการความเครียด โดยมีระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย จำนวน 3 คน เปลี่ยนเป็นระดับปกติทั้ง 3 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ส่วนระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลางจำนวน 11 คน เปลี่ยนเป็นปกติ 10 คน คิดเป็นร้อยละ 90.9 เปลี่ยนเป็นระดับความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 9.0 และมีระดับความเครียดสูงกว่าปกติมาก จำนวน 2 คน เปลี่ยนเป็นระดับความเครียดสูงกว่าปกติปานกลางทั้ง 2 คน คิดเป็นร้อยละ 100.0 ผลปรากฏ ดังตาราง 17

ตาราง 17 ระดับความเครียดจากการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

คนที่	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 3	
	คะแนน	ระดับ ความเครียด	คะแนน	ระดับ ความเครียด	คะแนน	ระดับ ความเครียด
	1	27	ปานกลาง	24	เล็กน้อย	24
2	28	ปานกลาง	25	เล็กน้อย	17	ปกติ
3	19	เล็กน้อย	18	เล็กน้อย	10	ปกติ
4	38	สูงมาก	29	ปานกลาง	28	ปานกลาง
5	27	ปานกลาง	25	เล็กน้อย	13	ปกติ
6	37	สูงมาก	31	สูงมาก	29	ปานกลาง
7	21	เล็กน้อย	17	ปกติ	14	ปกติ
8	27	ปานกลาง	22	เล็กน้อย	14	ปกติ
9	28	ปานกลาง	24	เล็กน้อย	11	ปกติ
10	23	เล็กน้อย	18	เล็กน้อย	15	ปกติ
11	28	ปานกลาง	27	ปานกลาง	13	ปกติ
12	29	ปานกลาง	27	ปานกลาง	15	ปกติ
13	27	ปานกลาง	27	ปานกลาง	16	ปกติ

ตาราง 17 (ต่อ)

คนที่	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ครั้งที่ 3	
	คะแนน	ระดับ	คะแนน	ระดับ	คะแนน	ระดับ
		ความเครียด		ความเครียด		ความเครียด
14	27	ปานกลาง	25	เล็กน้อย	15	ปกติ
15	28	ปานกลาง	28	ปานกลาง	16	ปกติ
16	27	ปานกลาง	27	ปานกลาง	16	ปกติ

การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่

การใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาการจัดการความเครียด ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ได้ก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุทุกฝ่าย โดยเป็นการสร้างโอกาส และเวที ที่ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายได้ร่วมกันเข้ามาเรียนรู้สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการพัฒนาของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ร่วมกันค้นหาแนวทาง และวิธีการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ กระบวนการเรียนรู้ของผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข กับการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุทุกฝ่ายนี้ ทำให้ทุกฝ่ายได้มาเรียนรู้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ซึ่งผู้วิจัยได้เน้นให้เห็นว่าผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายในฐานะ “ คนใน ” จะต้องเป็น “ ผู้แสดง ” หรือผู้มีบทบาทสำคัญในกระบวนการพัฒนาการจัดการความเครียด โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นเครื่องมือสำคัญ ซึ่งการเรียนรู้กระบวนการวิจัยแบบนี้ ทำให้ผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขกับการพัฒนาการจัดการความเครียด ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุทุกฝ่ายได้เรียนรู้กระบวนการพัฒนาตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง ดังนี้

1. สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่

เป็นผู้มีส่วนสำคัญที่สุดในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ที่ได้เรียนรู้จากกระบวนการวิจัยและพัฒนาในเรื่อง ต่อไปนี้

1.1 ได้เรียนรู้กระบวนการ กิจกรรมการพัฒนาการจัดการความเครียดทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยเรียนรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเอง การฝึกปฏิบัติโยคะ การสนทนากลุ่ม การเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้น เพียงผู้สูงอายุเปลี่ยนตัวเอง ฝึกโยคะสมาธิ สวดมนต์ไหว้พระตามแนวทางของวิทยาการ

1.2 การทำตามตัวแบบ

จากกระบวนการวิจัยและพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุและการเรียนรู้ร่วมกันของทุกฝ่าย ได้เงื่อนไขชีวิตที่แท้จริง ทำให้สมาชิกผู้สูงอายุได้เรียนรู้การเลียนแบบพฤติกรรมที่ดี ทำให้เกิดการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม โดยดูจากคะแนนการประเมินการปฏิบัติหลังจากทำกิจกรรมการพัฒนา มีการปฏิบัติบ่อยๆและปฏิบัติทุกครั้งเพิ่มมากขึ้น

2. บุคคลากรสาธารณสุข

บุคคลากรสาธารณสุขผู้ซึ่งมีหน้าที่ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ และสนับสนุนการเรียนรู้ได้ปรับวิธีคิดใหม่ว่าการสนับสนุนการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ต้องเข้าใจว่า ตนเองเป็นเพียงคนนอก ที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับบางส่วนเท่านั้น จึงเป็นไปได้ที่บุคคลากรสาธารณสุขจะใช้วิธีการต่างๆ เข้าไปพัฒนา โดยที่ผู้สูงอายุไม่ได้มีความต้องการแต่ประการใด เมื่อผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผู้มีส่วนสำคัญยิ่งในการพัฒนาไม่มีความต้องการที่จะได้รับสิ่งต่างๆ ที่หยิบยื่นให้ เขาจึงไม่รับรู้ ไม่เกิดความรู้ ความเข้าใจตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่เคยดำเนินมาในอดีต ซึ่งบุคคลากรสาธารณสุขทุกคนที่ได้เข้ามาเรียนรู้กระบวนการพัฒนา มีมุมมองว่าสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ไม่เพียงเป็นผู้ดำเนินการเองเท่านั้น หากสามารถปฏิบัติได้ด้วย ดังนั้นความร่วมมือจากทุกฝ่ายที่มีต่อการดำเนินงานร่วมกัน จัดกิจกรรมตามความต้องการของคนในจะดีกว่า

3. ผู้วิจัย

ผู้วิจัยเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมว่าเป็น “ กระบวนการเรียนรู้ ” ที่ผู้วิจัย กับ ผู้ใช้ผลงานวิจัย และ นักพัฒนา ควรจะเป็นบุคคลกลุ่มเดียวกัน และเนื่องจากในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเป็นหน้าที่ของทุกฝ่าย ดังนั้นผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุทุกฝ่าย จะต้องเข้ามามีส่วนร่วมอย่างสำคัญในกระบวนการวิจัยนี้

ซึ่งประสบการณ์จากการวิจัยและพัฒนานี้ นอกจากจะสามารถพัฒนาการจัดการความเครียด ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

ได้แล้ว ยังก่อให้เกิดการสังสมความรู้และประสบการณ์ของผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
ทุกฝ่าย ที่เกิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติงานจริง และยังสามารถถ่ายทอดประสบการณ์นี้ไปสู่
การพัฒนาการจัดการความเครียดผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆ ที่อยู่ในพื้นที่ความรับผิดชอบของตำบล
ถนนใหญ่ และกลุ่มอายุอื่นๆ หรือกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นๆ ต่อไป

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี