

บทที่ 6

สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ในการวิจัยและพัฒนากิจการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรีในครั้งนี้ ขอเสนอการวิจัยเป็น 3 ตอน ดังนี้

1. สรุปการวิจัย
2. อภิปรายผลการวิจัย
3. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ซึ่งแต่ละตอนมีรายละเอียดดังนี้

สรุปการวิจัย

การวิจัยและพัฒนานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากิจการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี โดยเป็นการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่เชื่อมั่นว่าสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนากิจการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ทุกฝ่ายมีศักยภาพเพียงพอที่จะพัฒนาสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ได้ ถ้าได้รับการเสริมพลังอย่างเหมาะสม ดังนั้นจึงใช้การวิจัยและพัฒนา (R&D) โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ในการวิจัยที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายในทุกขั้นตอนของการวิจัยและพัฒนา

การวิจัยและพัฒนาครั้งนี้เป็นการสร้างโอกาสให้ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนากิจการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ทุกฝ่ายมาร่วมกันเรียนรู้จากการปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนากิจการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ในแต่ละขั้นตอนตามความเหมาะสม โดยใช้เนื้อหาการจัดการความเครียดตามแนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจสำหรับการเผชิญความเครียดในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ การฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การทำกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การทำสิ่งที่สนใจและชื่นชอบ และการดูแลสุขภาพร่างกาย เป็นกรอบการวิจัย

การวิจัยและพัฒนา แบ่งการดำเนินการเป็น 3 ระยะต่อเนื่องกัน คือ ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนา ระยะที่ 2 การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา และดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา และระยะที่ 3 การปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนา

ผลการวิจัยและพัฒนาที่สำคัญ คือ

สมาชิกชมรมผู้สูงอายุและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องข้างในการพัฒนาทุกฝ่ายได้ร่วมกันศึกษาสภาพปัจจุบันของการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ พบว่า

1. สภาพปัจจุบันของการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี กล่าวโดยสรุปได้ดังนี้

1.1 การประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 16 คน พบว่า ผู้มีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย จำนวน 3 คน มีความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง จำนวน 11 คน และมีความเครียดสูงกว่าปกติมาก จำนวน 2 คน โดยพบว่า ในจำนวนผู้มีความเครียดทุกระดับ แต่ละคนมีโรคประจำตัวอย่างน้อย 1 โรค ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคไมเกรน

1.2 การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ ส่วนใหญ่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ได้มีการปรึกษากับบุคคลที่ใกล้ชิด ได้แก่ เพื่อนบ้าน คู่สมรส และญาติ ทำให้ได้ระบายความรู้สึกอัดอั้นไม่สบายใจ การได้ระบายความรู้สึกทำให้ผ่อนคลายความเครียดลงได้

1.3 การปฏิบัติเพื่อการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ยังขาดการปฏิบัติเพื่อการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ โดยยังไม่มีมีการปฏิบัติฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ กล้ามเนื้อตา กล้ามเนื้อมือ แขน และไหล่ทั้ง 2 ข้าง และยังขาดการปฏิบัติเกี่ยวกับการสงบกายและใจ โดยการนั่งหลับตา กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยเชื่อว่ากิจกรรม ดังกล่าวมักจะทำเฉพาะที่วัด เท่านั้น

1.4 การทำกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมาชิกผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ยังขาดการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยไม่คิดว่าการทำงานบ้านก็สามารถเป็นการออกกำลังกายได้ คิดว่าการออกกำลังกายก็ปฏิบัติอยู่แล้ว คือรำไทเก๊ก กล่าวคือสนใจการออกกำลังกายเฉพาะแบบมีรูปแบบเท่านั้น

1.5 การทำสิ่งที่สนใจและชื่นชอบ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุส่วนใหญ่ เลือกวิธีที่ตนเองชื่นชอบ ได้แก่ การดูโทรทัศน์ การฟังวิทยุ และปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ ทำให้เกิดการเฟลิดเฟลีน

1.6 การดูแลสุขภาพร่างกายเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ขาดความรู้เกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพราะส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารเช้าประเภทเนื้อสัตว์ แต่ยังมีรับประทานอาหารเช้าประเภทไขมันสัตว์ แต่ก็มีส่วนที่ปฏิบัติได้ถูกต้องแล้วคือ การรับประทานอาหารครบ 3 มื้อตรงเวลา มีการรับประทานอาหารโดยการเคี้ยวช้าๆ ก่อนกลืน รับประทานอาหารเช้าเย็นน้อยกว่ามื้ออื่นๆ รับประทานอาหารเช้าประเภทแป้งและไขมันจากพืช และมีการรับประทานผักและผลไม้ทุกวัน

2. ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี พบว่า ผู้สูงอายุ ยังขาด

การปฏิบัติเพื่อการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ โดยการปฏิบัติในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ กล้ามเนื้อตา มือ แขนไหลทั้ง 2 ข้าง การสงบกายและใจโดยการนั่งหลับตา กำหนดลมหายใจเข้าออก ยังขาดการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเรื่องการออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออก และการทำงานบ้านติดต่อกันจนเหงื่อชุ่ม และขาดการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพร่างกาย ในเรื่องการรับประทานอาหาร โดยส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และยังมีรับประทานอาหารประเภทไขมันสัตว์

3. แนวทางและวิธีการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ปรากฏว่า

จากการสนทนากลุ่มได้นำหลักการจัดการความเครียด มาเป็นยุทธศาสตร์ในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ เพื่อใช้ในการพัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจ ให้มีจิตใจที่สมบูรณ์ ร่างกายที่แข็งแรง เตรียมพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจในการเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวัน โดยการจัดกิจกรรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการภายใต้โครงการ "สมาธิบำบัด กับการจัดการความเครียดผู้สูงอายุ" โดยมีกิจกรรมการพัฒนาหลักที่สำคัญ 3 กิจกรรม ดังนี้

3.1 การสร้างความตระหนักโดยการเสนอแบบอย่างการปฏิบัติตนเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเอง ในเรื่อง การทำกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและการดูแลสุขภาพร่างกายเรื่องการรับประทานอาหารที่เหมาะสม

3.2 การฝึกโยคะสมาธิโดยการอบรมเชิงปฏิบัติการ (เพื่อการฝึกการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ)

3.3 การประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

4. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จวิธีการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี สามารถจัดกิจกรรมการพัฒนาการจัดการความเครียด ได้ครบทั้ง 3 กิจกรรมและสมาชิกได้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนารอบ ทั้ง 3 กิจกรรมโดยเข้าร่วมตลอดกระบวนการวิจัยและพัฒนาในทุกกิจกรรม ปฏิบัติโยคะได้ถูกต้องสามารถพักผ่อนนอนหลับได้ดี สามารถปฏิบัติกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสามารถเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและมีผลประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง อยู่ในเกณฑ์ปกติ

5. ผลการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

ผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ได้ร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาต่างๆ จนเกิดผลการพัฒนา คือ สามารถจัดกิจกรรมการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ได้ครบทั้ง 3 กิจกรรม ปฏิบัติโยคะได้ถูกต้อง

สามารถพักผ่อนนอนหลับได้ดี ปฏิบัติเพื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และมีผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง หลังผ่านการฝึกอบรมส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่มีเพียง 3 คน ที่มีระดับคะแนนความเครียดสูงกว่าปกติ โดยมีระดับคะแนนความเครียดมากกว่าระดับปกติปานกลาง 2 คน และมีระดับคะแนนเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย 1 คน

นอกจากนั้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ในครั้งนี้ ยังก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของผู้มีส่วนสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ทุกฝ่ายได้เข้ามาร่วมกันเรียนรู้ จากการศึกษาปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาจริง ตามบทบาทหน้าที่ของตน

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยและพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี สามารถนำมาเป็นข้ออภิปรายที่มีสาระสำคัญ ดังนี้

1. การประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ พบว่าส่วนใหญ่มีความเครียดสูงกว่าปกติปานกลาง มีความเครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย และเครียดสูงกว่าปกติมาก ตามลำดับ ส่วนการจัดการความเครียดตามแนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจสำหรับเผชิญความเครียดในชีวิตประจำวัน พบว่า สมาชิกชมรมผู้สูงอายุได้มีการปรึกษากับบุคคลที่ใกล้ชิดและไว้วางใจ ได้แก่ เพื่อนบ้าน คู่สมรสและญาติ และมีการทำสิ่งที่สนใจและชื่นชอบ โดยส่วนใหญ่เลือกวิธีการดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ ปลูกต้นไม้และรดน้ำต้นไม้ การทำให้มีการระบายความรู้สึกอัดอั้นไม่สบาย และการทำกิจกรรมให้เกิดความเพลิดเพลินกับสิ่งที่ชื่นชอบ ทำให้ผ่อนคลายความเครียดลงได้ ในด้านการจัดการความเครียดโดยการปฏิบัติเพื่อการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการดูแลสุขภาพร่างกายในเรื่องการรับประทานอาหาร ยังขาดความรู้ความเข้าใจและการปฏิบัติเพื่อทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด หากมีความเครียดในระดับสูงหรือมีอยู่อย่างต่อเนื่องในระยะเวลาอันยาวนาน โดยไม่มีการเตรียมความพร้อมในการเผชิญกับความเครียดนั้น ก็จะส่งผลต่อสุขภาพ ดังที่ วีระ ไชยสุขศรี (2533, หน้า 4) กล่าวว่า การมีความเครียดเกิดผลเสียต่อสุขภาพจิตและการดำเนินชีวิต ทั้งนี้เพราะร่างกายและจิตใจมีการทำงานประสานกันไม่สามารถแยกกันได้อย่างอิสระ

2. ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ที่สำคัญคือ การขาดความรู้ความเข้าใจ และขาดการปฏิบัติกิจกรรมในการจัดการความเครียด ในการสร้างความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจสำหรับเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวัน 3 เรื่อง คือ

2.1 การขาดการปฏิบัติเพื่อการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ โดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ กล้ามเนื้อตา มือ แขน ไหล่ทั้ง 2 ข้าง และการสงบกายและใจ โดยการนั่งหลับตา กำหนดลมหายใจเข้าออก ด้วยวิธีการที่ถูกต้อง พบว่าการผ่อนคลายสามารถทำได้โดยการฝึกโยคะสมาธิ สอดคล้องกับแนวทางการจัดการความเครียดของพิมพ์มาศ ตาปัญญา (2540, หน้า 8) ที่กล่าวว่าความคิดและจิตใจทำให้ร่างกายเสียสมดุล ร่างกายต้องใช้วิธีผ่อนคลายเพื่อป้องกันไม่ให้ความเครียดก่อตั้งขึ้นมา การฝึกผ่อนคลายสม่ำเสมอเท่ากับเป็นภูมิคุ้มกันไม่ให้เครียดจนเกินไป ทำให้เราสามารถควบคุมความสมดุลของร่างกายได้ เทคนิคที่ใช้ได้แก่ การฝึกการผ่อนคลายโดยการกำหนดลมหายใจ การทำสมาธิและการฝึกโยคะ

2.2 การขาดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ยังขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่อง ดังกล่าว โดยเฉพาะเรื่องการออกกำลังกายจนกระทั่งมีเหงื่อออก และการทำงานบ้านติดต่อกันจนเหงื่อชุ่ม

2.3 การขาดการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพร่างกาย ในเรื่องการรับประทานอาหาร โดยส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์และยังมีการรับประทานอาหารประเภทไขมันสัตว์

3. แนวทางพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ที่ใช้ยุทธศาสตร์หลักในการพัฒนา คือ การเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจและความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญของการพัฒนาการจัดการความเครียด เป็นสำคัญ โดยเชื่อว่าการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้มีจิตใจที่สมบูรณ์ ร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งในยุทธศาสตร์นี้ จำเป็นที่ต้องใช้วิธีการที่หลากหลาย เพื่อให้เหมาะสมกับปัญหาและความต้องการการพัฒนา สภาวะแวดล้อม ของแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่ม โดยคำนึงถึงความเหมาะสม ความมีประสิทธิภาพและความเป็นไปได้ โดยจัดกิจกรรมการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการภายใต้โครงการ “สมาธิบำบัด กับการจัดการความเครียดผู้สูงอายุ” โดยมีกิจกรรมการพัฒนาหลักที่สำคัญ 3 กิจกรรม ดังนี้

การสร้างความตระหนักโดยการเสนอแบบอย่างการปฏิบัติตนเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตนเอง ในเรื่องการทำกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและการดูแลสุขภาพร่างกายเรื่องการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การฝึกโยคะสมาธิโดยการอบรมเชิงปฏิบัติการ (เพื่อการฝึกการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ) และ การประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

4. ผลการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

4.1 การเสนอแบบอย่างผู้สูงอายุที่มีอายุยืนและมีสุขภาพแข็งแรง เพื่อให้เกิดความตระหนักและปรับเปลี่ยนความเชื่อ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเรื่อง

การออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ นั้นสอดคล้องกับแนวคิดของ แบนดูลา (Bandura, 1996 อ้างใน พัชรินทร์ พันจรรยา, 2543, หน้า 32) กล่าวว่า ตัวแบบนั้นมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล มีผลทำให้เกิดการระงับ (inhibition) หรือการยุติการระงับ (disinheriting) ซึ่งขึ้นอยู่กับตัวแบบว่าแสดงพฤติกรรม แล้วได้รับผลเช่นใด ถ้าตัวแบบแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับผลที่เป็นสิ่งที่ไม่พึงพอใจ แนวโน้มที่ผู้สังเกตตัวแบบจะไม่แสดงพฤติกรรมตามตัวแบบนั้นจะมีสูงมาก เท่ากับว่าตัวแบบทำหน้าที่ระงับการเกิดพฤติกรรมดังกล่าว

4.2 การฝึกอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจ สร้างความตระหนักและสร้างความเชื่อที่ถูกต้องแก่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ นั้นสอดคล้องกับข้อเสนอของ สมคิด บางโม (2544, หน้า 14 -15) ที่ได้เสนอว่าการฝึกอบรมเป็นการเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถ เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ หลักการ แนวคิด เรื่องการจัดการความเครียด เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไป เช่นเดียวกับการศึกษาวิจัยของ ภาวนา กิรติยตวงศ์ (2537) ที่ได้ทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ ความเข้าใจ กิจกรรมฝึกทักษะในการออกกำลังกาย กิจกรรมการฝึกทักษะในการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ กิจกรรมเพื่อสร้างความตระหนัก ซึ่งในแต่ละกิจกรรมจะเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นในการพัฒนาความรู้ ความสามารถ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเอง โดยรวมดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4.3 การฝึกโยคะเป็นเครื่องมือบริหารกายและจิต เป็นการผ่อนคลายได้ทั้งร่างกายและจิตใจ โยคะมีประโยชน์มากมาย ขึ้นกับวิธีการฝึกและเป้าหมายในการฝึกของแต่ละคน ผลดีที่เกิดพอสรุปได้ว่า โยคะช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียดที่เกิดจากการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ช่วยทำให้สมาธิดีขึ้น เพราะการฝึกโยคะ ก็คือ วิธีการฝึกสมาธิรูปแบบหนึ่ง ร่างกายมีการประสานการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อต่างๆให้สัมพันธ์กับความคิด (จิต) และลมหายใจเข้าออก ผู้ฝึกโยคะแต่ละคนจะได้ประโยชน์ต่างกัน ขึ้นกับความเข้าใจ การศึกษาและความพรากเพียรที่จะพัฒนาให้ลึกซึ้งไปตามลำดับ บางคนได้ประโยชน์มากกว่าคนอื่น ๆ ทั้งที่ฝึกในเวลาเท่ากัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะโครงสร้างร่างกายและสภาพจิต ของแต่ละคนที่แตกต่างกัน

4.4 การสร้างเสริมพลังใจ โดยการสวดมนต์ เจริญเมตตาภาวนา เพื่อค้นหาศักยภาพและสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และนำไปสู่การพัฒนาการจัดการความเครียดของตนเอง เนื่องจากจิตใจเป็นศูนย์รวมของชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของพระพุทธศาสนาที่เน้นเรื่องจิตเป็นสำคัญ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ 2 ลักษณะ คือ ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยและพัฒนาครั้งต่อไป ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การวิจัยและพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมจากผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาในทุกขั้นตอน ตั้งแต่การร่วมกันศึกษาสภาพการจัดการความเครียดในปัจจุบัน การร่วมกันระบุปัญหาและความต้องการการพัฒนา แล้วร่วมกันระดมความคิดเพื่อแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา กำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา ร่วมกันเรียนรู้จากกรณีปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนา จนทำให้เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของ (sense of belonging) คือรู้สึกว่าเป็นคนสำคัญที่สุดในการจัดการความเครียด และทำให้เกิดการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรีขึ้น ซึ่งส่งผลให้สามารถพัฒนาการจัดการความเครียดได้ในระดับหนึ่ง สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญในการพัฒนาการจัดการความเครียด สามารถมองเห็นว่าการจัดการความเครียดของตนเองในปัจจุบันเป็นเช่นไรและจะก่อให้เกิดปัญหาในระยะยาวได้อย่างไร ในขณะที่เดียวกันสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ยังเป็นคนสำคัญในการคิด พิจารณาแสวงหาและตัดสินใจเลือกแนวทางและวิธีการพัฒนาได้ด้วยตนเองให้เหมาะสมกับศักยภาพ ข้อจำกัด และนิสัยของตนเองและความต้องการโดยรวมของกลุ่ม และในที่สุดได้ร่วมกันลงมือปฏิบัติกิจกรรมการพัฒนาการจัดการความเครียดของตนเองจนสำเร็จได้ ดังนั้น ผู้มีหน้าที่และความรับผิดชอบและมีส่วนสำคัญในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุทุกระดับ จึงสมควรนำกระบวนการมีส่วนร่วมจากผู้ที่มีส่วนอย่างสำคัญในการพัฒนาในทุกขั้นตอนนี้ไปใช้ในการพัฒนาการจัดการความเครียดของตนเอง ของกลุ่มอายุอื่น หรือผู้ป่วยโรคอื่นๆ ต่อไป

1.2 การวิจัยและพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ครั้งนี้ในกระบวนการพัฒนาได้นำวิธีการพัฒนาหลายๆ วิธีมาใช้เพื่อให้เหมาะสมตามบริบท ข้อจำกัด และนิสัยความชอบความสะดวกของแต่ละคน หากไม่มีเวลารวมกลุ่มก็สามารถปฏิบัติเองที่บ้านได้ โดยการสร้างให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ มีความรู้ ความเข้าใจ ความเชื่อ และทัศนคติที่ถูกต้อง จนสามารถนำไปสู่การพัฒนาที่เหมาะสมตามบริบท ข้อจำกัด และนิสัยความชอบในวิธีการต่างๆ

1.3 การวิจัยและพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ครั้งนี้ใช้กระบวนการพัฒนาที่ถึงแม้ว่าได้นำวิธีการพัฒนาหลายๆ วิธีมาใช้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาที่สมบูรณ์ แต่มี 2 วิธีการที่ทรงพลังอย่างมากคือ วิธีการฝึกอบรมเชิง

ปฏิบัติการและวิธีการเสนอตัวแบบ แต่ถึงอย่างไรก็ตามผู้สนใจที่จะนำวิธีการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการไปใช้ต้องคำนึงถึงการใช้วิทยากรที่เหมาะสมกับสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เป็นสำคัญ ไม่ใช่เหมาะสมกับ “ผู้จัดอบรม” กล่าวคือ ต้องเป็นวิทยากรที่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุให้การยอมรับ เชื่อถือและศรัทธา การฝึกอบรมจึงจะก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ การเปลี่ยนแปลง ความเชื่อ หรือทัศนคติ ซึ่งจะก่อให้เกิดความตระหนักและนำไปสู่การพัฒนาการจัดการความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม สำหรับวิธีการเสนอตัวแบบที่ดี จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องให้เห็นตัวจริง ๆ ของตัวแบบที่นำเสนอ ให้ตัวแบบเป็นผู้ให้กำลังใจ เพื่อให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุพัฒนาไปตามตัวแบบที่ดีขึ้น

1.4 การวิจัยและพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ครั้งนี้ ถึงแม้ว่าสมาชิกชมรมผู้สูงอายุจะมีการดำเนินกิจกรรมการเตรียมความพร้อมเพื่อเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวัน ที่ถูกต้องเหมาะสม ในช่วงระยะเวลาที่ดำเนินการวิจัยและพัฒนาก็ตาม แต่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรคำนึงถึงความยั่งยืนของภารกิจ กิจกรรม ควรได้รับการส่งเสริมสนับสนุน เพื่อให้เกิดความต่อเนื่อง ดังนั้นจึงสมควรที่ผู้ที่เกี่ยวข้องและมีหน้าที่รับผิดชอบดูแล ควรจัดกิจกรรมการให้ความรู้ การปฏิบัติ จัดให้เป็นต้นแบบถ่ายทอดขยายกิจกรรมไปยังชมรมผู้สูงอายุอื่น กลุ่มอายุอื่นหรือผู้ช่วยอื่นๆ ตามความเหมาะสม เพื่อให้เกิดความยั่งยืนต่อไป

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยและพัฒนาครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยและพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ในครั้งนี้ เป็นกระบวนการพัฒนาที่เกิดจากการมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้องบางส่วนเท่านั้น ปัญหาเรื่องการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ยังคงเป็นปัญหาของผู้สูงอายุ ครอบครัวผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเท่านั้น ในขณะที่บุคคลอื่นๆ ในชุมชนที่ผู้สูงอายุอยู่ ยังไม่เกิดความตระหนักว่าแท้จริงแล้ว ปัญหาที่เกิดขึ้น ก็คือปัญหาของชุมชนที่จะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกายและจิตใจอย่างมีพลวัต (dynamic) ดังนั้นจึงควรจัดให้มีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) โดยให้ผู้มีส่วนสำคัญและผู้เกี่ยวข้องเข้ามาทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้เกิดการวิจัยและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งนอกจากจะเป็นการพัฒนาแบบบูรณาการและเป็นองค์รวมแล้ว ยังจะทำให้ชุมชนเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ (learning community) เพื่อก่อให้เกิดชุมชนเข้มแข็งต่อไปด้วย

2.2 การวิจัยและพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ในครั้งนี้ กลุ่มเป้าหมายเป็นเพียงกลุ่มสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 เท่านั้น ปัญหาเรื่องความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกกลุ่มอายุ ไม่ว่าจะเป็นวัยรุ่น วัยทำงาน หรือเกิดกับผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นๆ ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือกับกลุ่มผู้ป่วยโรคติดต่อต่างๆ ซึ่งอาจก่อให้เกิดความรุนแรงของโรคต่างๆได้หากเกิดความเครียด แต่ถ้ามีการจัดการความเครียดที่ถูกต้องเหมาะสม ความรุนแรงของโรคหรืออาการต่างๆอาจทุเลาลง สามารถ

ดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข ดังนั้นจึงควรจัดให้มีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) กับกลุ่มอายุอื่นๆ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคติดต่อ หรือกลุ่มสมาชิกชมรมผู้สูงอายุหมู่อื่นๆ เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันกับความเครียด นอกจากนี้จะทำให้ชุมชนเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ เพื่อก่อให้เกิดชุมชนเข้มแข็งแล้ว ยังก่อให้เกิดสังคมอยู่เย็นเป็นสุขต่อไปด้วย

3. การดำเนินการต่อเนื่อง ในการนำผลการวิจัยไปดำเนินการต่อกับกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มอื่นๆ ในตำบลถนนใหญ่ โดยได้จัดกิจกรรมอบรมสมาธิบำบัดกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตำบลถนนใหญ่ ในวันที่ 6 มิถุนายน พ.ศ. 2550 ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมวัดถนนแค ตำบลถนนใหญ่ มีกลุ่มเป้าหมายเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลถนนใหญ่ จำนวน 120 คน ได้จัดกิจกรรม ดังนี้

ช่วงเช้าเวลาประมาณ 09.00 – 10.30 น. ได้มีมนต์พระมหาพรเทพ วัดพระพุทธรบาท อำเภอพระพุทธรบาท จังหวัดสระบุรี เป็นวิทยากร ให้ความรู้และฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับ “สมาธิในชีวิตประจำวัน” โดยได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิ โดยกำหนดลมหายใจเข้าออกด้วยวิธีที่ถูกต้องและหลาย ๆ รูปแบบตามความถนัดของแต่ละบุคคล และมีการฝึกปฏิบัติ โดยทุกคนสามารถปฏิบัติได้และสนใจในการฝึกปฏิบัติ

หลังจากนั้นเวลาประมาณ 11.00 – 12.00 น. ได้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยการเล่าถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกปฏิบัติสมาธิ และได้ให้ประธานกลุ่มสมาชิกชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 4 เล่าให้สมาชิกอื่นฟังเกี่ยวกับการฝึกโยคะสมาธิ โดยเล่าถึงประโยชน์ที่ได้รับว่าเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งโดยสามารถออกได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นการฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ โดยมีการกำหนดลมหายใจเข้าออกไปด้วย ทำให้เห็นประโยชน์คือ หายใจได้ลึกขึ้น รู้สึกหายใจอึดเพราะมีการแลกเปลี่ยนก๊าซได้ดี และที่สำคัญคือ ทำให้นอนหลับได้โดยไม่ต้องใช้ยา ทำให้สมาชิกกลุ่มอื่นๆสนใจและต้องการฝึก โดยขอให้มีการกระจายถ่ายทอดให้ครบทุกหมู่ในตำบลถนนใหญ่