

การพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิก
ชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่
อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

เย็นฤดี กะมุกดา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนา
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ปีการศึกษา 2549

การพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิก
ชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่
อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี

เย็นฤดี กะมุกดา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒนา
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ปีการศึกษา 2549
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อนุมัติวิทยานิพนธ์เรื่องการพัฒนาการจัดการ
ความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี
เสนอโดยนางเย็นฤดี กะมุกดา เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขายุทธศาสตร์การพัฒนา

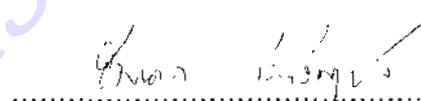


รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและบัณฑิตศึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สำราญ พงษ์ไธมาส)
วันที่ 21 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2550

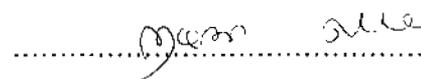
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



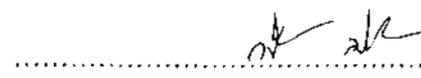
ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาสัก เต๊ะขันหมาก)



กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชมนาด มั่นสัมฤทธิ์)



กรรมการ
(ดร.กฤษณา ศิริวิบูลยกิติ)



กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ
(แพทย์หญิงณัฐกร ประกอบ)

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชมนาด มั่นสัมฤทธิ์ ดร.กฤษณา ศิริวิบูลยภิติ
ชื่อนักศึกษา	เย็นฤดี กะมุกดา
สาขา	ยุทธศาสตร์การพัฒนา
ปีการศึกษา	2549

บทคัดย่อ

การวิจัยและพัฒนานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี โดยเป็นการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานที่เชื่อมั่นว่าผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 จำนวน 16 คน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายจำนวน 10 คน สามารถร่วมกันพัฒนาการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุได้ ถ้าได้รับการเสริมพลังอย่างเหมาะสม โดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ที่เน้นการมีส่วนร่วมอย่างสำคัญจากทุกฝ่ายในทุกขั้นตอน เริ่มตั้งแต่

1) การศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนา 2) การแสวงหาแนวทางและวิธีการพัฒนา และการกำหนดดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนา และ 3) การดำเนินการพัฒนา โดยมีแนวทางปฏิบัติเพื่อสร้างความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจสำหรับเผชิญกับความเครียดในชีวิตประจำวัน ซึ่งประกอบด้วย การพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ การฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การทำกิจกรรมเพื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การทำสิ่งที่สนใจและชื่นชอบและการดูแลสุขภาพร่างกาย เป็นกรอบการวิจัย

ผลการวิจัย

1. สมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีความเครียดในระดับต่างกันตั้งแต่เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อยจนถึงสูงกว่าปกติมาก ซึ่งปัญหาและความต้องการการพัฒนา คือ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจและการปฏิบัติที่ถูกต้อง การเตรียมความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจในการเผชิญกับความเครียด โดยเฉพาะด้านการฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและการดูแลสุขภาพร่างกาย

2. แนวทางและวิธีการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ คือ การใช้ยุทธศาสตร์ "การเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักในคุณค่าและความสำคัญของการพัฒนาการจัดการความเครียด" โดยประกอบด้วยวิธีการที่หลากหลายเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มของผู้สูงอายุ คือ การสร้างความตระหนักโดยการเสนอแบบอย่างการปฏิบัติตน

ที่ดี การฝึกโยคะสมาธิ โดยมีดัชนีชี้วัดความสำเร็จการพัฒนา คือ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุทุกคนมีความรู้ ความเข้าใจและเกิดการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม ในการจัดการความเครียดด้านการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การดูแลสุขภาพร่างกาย และมีผลการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองอยู่ในระดับปกติ

3. ผลการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หลังการพัฒนาผู้สูงอายุเกิดความรู้ความเข้าใจและปฏิบัติถูกต้องเหมาะสม ในการจัดการความเครียด ในด้านการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและส่วนใหญ่มีระดับความเครียดอยู่ในเกณฑ์ปกติ

นอกจากนี้ การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมครั้งนี้ ยังก่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของผู้สูงอายุและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ อันจะมีผลต่อการพัฒนาการจัดการความเครียดที่ยั่งยืน

Thesis Title The Stress Eradication Development of Elderly Members of Moo 4,
Tanonyai Subdistrict, Mueang District, Lop Buri Province

Thesis Advisors Asst. Prof. Dr. Chommanad Mansamrit
Dr. Kritsana Siriwiwibunkitti

Name Yenruedee Kamukda

Concentration Development Strategy

Academic Year 2006

ABSTRACT

This research and development aims to eradicate the stress of elderly members of Moo 4, Tanonyai Subdistrict Mueang District, Lop Buri Province. It was a learning process development which was based on the belief that the 16 elderly members of Moo 4 and 10 insiders would be able to participate in the stress eradication development if they were reinforced appropriately. The participatory action research was processed by emphasizing intensive participation from all insiders in every step which started with 1) studying current problems, and development needs, 2) determining guidelines and methods for development, including key performance indicators for success for development, and 3) developing management by using the conducting guidelines for both body and mind readiness to fight against the daily stress consisting of discussing with the ones you trust, exercising to relax both body and mind, doing activities for regular exercises, doing as you like, and body healthcare as a research concept.

The finding indicated that:

1. elderly members get stress in various levels from a little bit to a very high above the normal. Therefore, their needs for development consisted of knowledge development, understanding and correct practice, being in readiness for both body and mind to fight against the stress, especially exercising to relax both body and mind, exercising regularly, and health care.

2. guidelines and methods of stress eradication development of elderly members are the strategy of "improving knowledge, understanding, and realizing in values and significance of stress eradication development" which consisted of many methods to meet elderly members' requirements: establishing realization by providing a good practicing model, and practicing yoga meditation. The key performance indicators

for success for development are as follows: all elderly members know, understand, and practice appropriately in eradicating stress in the aspect of body and mind relax, exercising regularly, healthcare. Their self stress evaluation and analysis is at a normal level.

3. the result of the stress eradication development, the post development: elderly members know, understand and practice appropriately in eradicating the stress, relaxing body and mind, exercising regularly, and nourishing food for the elderly. Most elderly members were in ordinary level of stress.

In addition, this project triggered participatory learning process of the elderly and insiders involved in the stress eradication development of the elderly which will result in the sustainable stress eradication development.

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีเนื่องจากได้รับความเมตตาและความกรุณาจากคณะอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชมนาด มั่นสัมฤทธิ์ และ ดร. กฤษณา ศิริวิบูลยภักดิ์ ประธานกรรมการและประธานสาขาพุทธศาสตร์การพัฒนา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กาสัก เตชะขันหมาก และคณาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีทุกท่าน ที่ได้ให้ข้อชี้แนะแนวทางที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย จนกระทั่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณ แพทย์หญิง ฐิติพร ประกอบ ที่คอยให้คำชี้แนะด้านวิชาการในฐานะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิด้วยดีตลอดมา ขอขอบคุณกัลยาณมิตร ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการความเครียดและสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรีทุกคน ที่ให้ความช่วยเหลือในกระบวนการวิจัยที่ต่างกรรมต่างวาระกัน ด้วยความเอื้อเฟื้อและเอื้ออาทร

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเป็นเครื่องตอบแทนพระคุณของบิดา มารดาผู้เป็นที่เคารพรักและบูชายิ่ง ครู อาจารย์ ผู้ให้ความเมตตาวางรากฐานการศึกษาแก่ผู้วิจัย สามี และบุตรผู้คอยห่วงใย ดูแลและให้โอกาสการเรียนรู้ตลอดชีวิต

จึงขอกราบขอบพระคุณ และขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

เย็นฤดี กะมุกดา

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	5
วิธีดำเนินการวิจัยและพัฒนา.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
ผลที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
บริบทชุมชน หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่.....	9
สถานการณ์และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ.....	12
ความเครียด.....	16
การจัดการความเครียด.....	19
แนวคิดการมีส่วนร่วมในการพัฒนาและการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม.....	32
บทที่ 3 สภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการจัดการความเครียดของ สมาชิกรวมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี.....	52
คำถามการวิจัย.....	52
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	52
วิธีดำเนินการวิจัย.....	53
สภาพปัจจุบันของการจัดการความเครียดของสมาชิกรวมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่.....	58
ปัญหาและความต้องการการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกร รวมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่.....	65

	หน้า
บทที่ 4	
แนวทางและวิธีการพัฒนาและดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการ การความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอ เมือง จังหวัดลพบุรี.....	68
คำถามการวิจัย.....	68
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	68
วิธีดำเนินการวิจัย.....	68
แนวทางและวิธีการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรม ผู้สูงอายุ	71
ดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิก ชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่.....	75
บทที่ 5	
การพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี.....	80
คำถามการวิจัย.....	80
วัตถุประสงค์การวิจัยและพัฒนา.....	80
วิธีดำเนินการวิจัยและพัฒนา.....	80
การพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่.....	82
ผลการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ.....	87
การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ในการพัฒนาการจัดการความเครียดของ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่.....	93
บทที่ 6	
สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	96
สรุปการวิจัย.....	96
อภิปรายผลการวิจัย.....	99
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	102

	หน้า
บรรณานุกรม.....	105
ภาคผนวก.....	108
ภาคผนวก ก 1 ใบแสดงความยินยอมเป็นผู้ร่วมการวิจัย.....	109
2 แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง.....	110
3 แบบสอบถามการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี.....	111
ภาคผนวก ข 1 ตารางอบรมเชิงปฏิบัติการ โครงการ “สมาธิบำบัดกับ การจัดการความเครียดผู้สูงอายุ ” หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี.....	117
2 โครงการสมาธิบำบัดกับการจัดการความเครียดผู้สูงอายุ.....	119
ภาคผนวก ค แผนการเรียนรู้ตามโครงการ “สมาธิบำบัดกับการจัดการความเครียด ผู้สูงอายุ ” หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี.....	121
ประวัติผู้ทำวิทยานิพนธ์.....	144

สารบัญตาราง

		หน้า
ตาราง 1	จำนวนของประชากรหมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ จำแนกตามกลุ่มอายุและเพศ.....	10
ตาราง 2	ความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่มีส่วนร่วมกับกลุ่มทั่วไป.....	34
ตาราง 3	การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบหาความสัมพันธ์.....	51
ตาราง 4	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่มีการจัดการความเครียดโดยการพูดคุยกับคนที่ไว้วางใจ (N = 16).....	58
ตาราง 5	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่มีการจัดการความเครียดโดยการฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ (N = 16).....	59
ตาราง 6	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่มีการจัดการความเครียดโดยการทำกิจกรรมเพื่อออกกำลังกาย (N = 16).....	61
ตาราง 7	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่มีการจัดการความเครียดโดยการทำสิ่งที่สนใจและชื่นชอบ (N = 16).....	63
ตาราง 8	จำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุที่มีการจัดการความเครียดโดยการดูแลสุขภาพร่างกาย (N = 16).....	64
ตาราง 9	สรุปสภาพปัจจุบัน ปัญหาการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่	67
ตาราง 10	แนวทาง วิธีการและกิจกรรมการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุหมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่.....	71
ตาราง 11	ดัชนีชี้วัดและเป้าหมายความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ในกิจกรรมการฝึกผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ.....	76
ตาราง 12	ดัชนีชี้วัดและเป้าหมายความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ในกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	77
ตาราง 13	ดัชนีชี้วัดและเป้าหมายความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ ในกิจกรรมการดูแลสุขภาพร่างกาย.....	77

	หน้า	
ตาราง 14	สรุปดัชนีชี้วัดความสำเร็จในการพัฒนาการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่.....	78
ตาราง 15	จำนวนสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ที่ร่วมกิจกรรมการพัฒนา.....	87
ตาราง 16	การปฏิบัติกิจกรรมการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หมู่ที่ 4 ตำบลถนนใหญ่ (N = 16).....	88
ตาราง 17	ระดับความเครียดจากการประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง.....	92

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพ 1 ขั้นตอนการวิจัยและพัฒนา.....	7
ภาพ 2 วงจรการพัฒนาแบบมีส่วนร่วม.....	39
ภาพ 3 แผนผังการนั่งของผู้เข้าร่วมวงสนทนา.....	48

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี