

รูปแบบการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ ในจังหวัดปทุมธานี

Model of creating education network for elderly stress management in Pathum Thani Province

ผู้วิจัย

ดร.จวีร์วรรณ มณีแสง
 พันตำรวจโทหญิงภณิการ์ศมี ธรรมโยธินกุล
 อาจารย์วรรณจรี มณีแสง
 อาจารย์ชูขวัญ ปิ่นสากล
 อาจารย์สุมนทนา สิทธิพงศ์สกุล
 อาจารย์มยุรี แก้วจันทร์
 อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น
 รองศาสตราจารย์ ดร.กัญญาณอน อินทว้าง
 อาจารย์ประจำหลักสูตรบริหารธุรกิจดุษฎีบัณฑิต สาขาการจัดการ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์พูนฤดี สุวรรณพันธ์
 อาจารย์ประจำคณะบริหารธุรกิจและรัฐประศาสนศาสตร์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1). เพื่อศึกษาลักษณะการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มในจังหวัดปทุมธานี (2). เพื่อหารูปแบบการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ประชากร คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปอาศัยอยู่ในเขตจังหวัดปทุมธานีจำนวน 5 แห่ง ที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมืองปทุมธานี อำเภอลองหลวง อำเภอลาดหลุมแก้ว อำเภอหนองเสือ และอำเภอธัญบุรี อาศัยอยู่ในจังหวัดปทุมธานี เลือกสุ่มตัวอย่างจากแต่ละอำเภอตามสัดส่วนประชากร จำนวน 380 คน

ผลการวิจัยพบว่าองค์ประกอบด้านลักษณะเครือข่ายการเรียนรู้ เช่น สถาบันเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาภูมิปัญญาผู้สูงอายุ มีการจัดกิจกรรมเพื่อนสูงวัย สูงวัยใจอาสาความรู้ไปเผยแพร่ต่อให้ผู้สูงอายุและชาวบ้านในชุมชนให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า สำหรับลักษณะการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ได้แก่ การมีเสรีภาพ ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนด้านปัจจัยพื้นฐาน และการดูแลสุขภาพอนามัย การฝึกอบรมและการศึกษาเพิ่มเติม การมีส่วนร่วม การพัฒนาโอกาสต่างๆ เพื่อให้บริการแก่ชุมชน และเป็นอาสาสมัคร การได้รับการดูแล มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เพราะความสามารถส่งเสริมให้ทำกิจกรรมต่างๆได้ตามต้องการซึ่งถือว่ามีความพร้อมทางเศรษฐกิจมากกว่า ส่วนผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจยากจนจะมีความทุกข์กังวลใจในเรื่องการหาเลี้ยงชีพ ต้องดิ้นรนขวนขวายหารายได้มาใช้จ่ายในครอบครัว มีความต้องการในการรวมกลุ่มเครือข่ายของสังคมเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ อธิบายได้ว่า เมื่อผู้สูงอายุเข้าร่วมเครือข่ายทางสังคมมากขึ้นจะมีแนวโน้มมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเป็นระยะเวลานานจะสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ภายในชุมชนได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเป็นระยะสั้นซึ่งจากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในชุมชนซึ่งเป็นถิ่นกำเนิดของตนเอง ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเป็นระยะเวลานานจะสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ภายในชุมชนได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเป็นระยะสั้น ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในชุมชนซึ่งเป็นถิ่นกำเนิดของตนเอง การเข้าร่วมในสมาคมต่างๆ การเข้ากลุ่มทางศาสนา การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม และพบว่า ลักษณะของการจัดสวัสดิการเน้นหลัก 5 ประการ คือ การมีเสรีภาพ การมีส่วนร่วม การได้รับการดูแล การบรรลุความพึงพอใจตนเอง ความมีศักดิ์ศรี

คำสำคัญ : การสร้างเครือข่าย, การจัดการความเครียด, ผู้สูงอายุ

ABSTRACT

This research is purposed for 1) Study the characteristic of creating education network for elderly in each group in Pathum Thani Province. 2) Find the model of creating education network for elderly stress management in Pathum Thani Province. The population is aging people with age 60 and higher who are living in Pathum Thani Province from 5 places. The places are Mueang Pathum Thani District, Khlong Luang District, Lat Lum Kaeo District, Nong Suea District, and Thanyaburi District. We chose random sampling from each district by population ratio in total amount 380 people.

The research result revealed that the characteristic element of education network such as an institute for empowerment and development wisdom of elderly people that arranged elderly friend activity, volunteered elderly bring knowledge to the elderly and villagers in community to become valuable resource. The characteristic of the learning activities such as, freedom – the elders are supported in basic facts and health care, further training and education, participation, opportunities development. These in order to serve community, be a volunteer, are cared for, participate in social activities. Because the ability to promote activities as needed, which is more economically prepared. On the other hand, elderly people with poor status are more worried about their livelihoods and struggled for money to spend within the family. Those need in group with network of society. This is the factor that affect the participation in social activity of elderly people. These illustrate that when older people join network of society more. They will tend to be more involved in social activities. Elderly people who have lived in community for a long time will able to develop relationship within community better than elderly people who have lived in short term. According to research result, we found that most of elderly people live in community that is their birth place, participation in associations, join a religious group, being a volunteer. And found that model of welfare emphasizes on 5 principles that are freedom, participation, be cared for, achieve self-satisfaction, and dignity.

Keywords : Creating network, Stress management, Elderly people

บทนำ

ความเครียดเป็นภาวะปกติที่บุคคลต้องเผชิญและเป็นกระบวนการหนึ่งของชีวิตที่เกิดขึ้นเพื่อช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ และเมื่อบุคคลเผชิญกับสภาวะเครียดก็จะผ่านเข้าสู่กระบวนการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม อันจะก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลโดยตรง เช่น ปวดศีรษะ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคลำไส้อักเสบ โรคภูมิแพ้ และโรคเมอเร็ง เป็นต้น ทั้งยังก่อให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจและสังคม ซึ่งความเสียหายนี้ เกิดจากการหย่อนประสิทธิภาพเพราะการไม่สบายทำให้ทำงานได้ในปริมาณที่น้อยลง ต้องไปพักรักษาตัวเสียเวลา เสียเงินค่ารักษาพยาบาลต่างๆ อีกมากมาย นอกจากนี้คนที่ประสบกับภาวะเครียดบางคนปรับตัวในทางที่ผิด โดยการหาทางระบายความเครียดด้วยการดื่มสุรา และสูบบุหรี่บ้างคนหมกมุ่นอยู่กับการพนัน และมีจำนวนไม่น้อยที่ฆ่าตัวตาย ยิ่งไปกว่านั้นความเครียดยังส่งผลเสียต่อครอบครัว และสุขภาพ กล่าวคือ ความเครียดในการทำงานก่อให้เกิดการขาดงาน การมาทำงานขาดคุณภาพชีวิตที่ดีในสังคม ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่าหากผู้สูงอายุไม่สามารถรับมือและจัดการกับความเครียดได้ก็ย่อมจะก่อให้เกิดปัญหาต่างๆตามมามากมายโดยเฉพาะอย่างยิ่งลูกหลานที่ต้องดูแลผู้สูงอายุในวัยชรา (พูนฤดี สุวรรณพันธ์, 2551)

อย่างไรก็ตาม แนวทางการจัดการสภาพความเครียดจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งผู้สูงอายุจำนวนมากมีวิธีการจัดการสภาพความเครียดที่แตกต่างกัน เช่น การเข้าชมรมผู้สูงอายุต่างๆ ซึ่งในปัจจุบันเพิ่มจำนวนมากขึ้น เพราะสืบเนื่องจากการรองรับผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษามากขึ้น และเข้าสู่วัยเกษียณที่ยังคงต้องสร้างเครือข่ายร่วมกับผู้อยู่ในวัยเดียวกัน แต่สำหรับผู้สูงอายุอีกจำนวนมากที่ยังคงไม่มีทางออกในชีวิตหลังเกษียณ เพราะอาชีพที่ผ่านมาไม่ได้เข้าทำงานในองค์กรใด จึงใช้ชีวิตปกติเช่นปกติกับลูกหลาน หรือหาเลี้ยงชีพด้วยตนเองเพื่อยังชีพ แต่ผู้สูงอายุเหล่านี้ก็สามารถมีชีวิตอยู่ได้ด้วยการดำเนินชีวิตแบบภูมิปัญญาดั้งเดิม ด้วยการใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 3 ท่วง 2 เงื่อนไขด้วยความพอประมาณ ความมีเหตุผล ความมีภูมิคุ้มกันที่ดีความรู้และคุณธรรม ที่ใช้ชีวิตในวิถีความพอเพียงที่ใช้อยู่ จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจที่จะศึกษาถึงยุทธวิธีของการจัดการสภาพความเครียดของกลุ่มผู้สูงอายุที่กำลังจะเข้าสู่ชีวิตผู้สูงอายุ หรือผู้สูงอายุ ทั้งที่เป็นกลุ่มที่มีการเข้าชมรมและไม่ได้เข้าชมรมว่ามีวิธีการจัดการสภาพความเครียดอย่างไร หรือมีการเตรียมพร้อมอย่างไร

จากการศึกษาของคณะผู้วิจัยยังพบว่า สิ่งที่สามารถก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีและสามารถก่อให้เกิดความเอื้ออาทรที่ดีได้ คือ การสร้างเครือข่ายระหว่างกลุ่มในชุมชน หรือภายในชุมชนซึ่งเครือข่ายการเรียนรู้จะเป็นวิธีการจัดการศึกษาตลอดชีวิตแบบหนึ่งที่มีประสิทธิภาพโดยมีเป้าหมายวิธีการทำงานและมีกลุ่มเป้าหมายของตนเองมีการเชื่อมโยงประสานสัมพันธ์แหล่งความรู้ต่างๆ เข้าด้วยกันเพื่อแลกเปลี่ยนข่าวสารข้อมูลซึ่งกันและกัน อาจกระทำโดยบุคคลต่อบุคคล บุคคลต่อสถาบันหรือบุคคลต่อมวลชน เพื่อให้การเรียนรู้ของชุมชนมีความรู้ทันต่อเหตุการณ์ ซึ่งมีหลักการที่สำคัญคือ การกระตุ้นความคิดของบุคคลที่เข้าร่วม การถ่ายทอด แลกเปลี่ยนและกระจายความรู้ทั้งในส่วนของวิทยากรและสมาชิกผู้เรียนที่ท้องถิ่น เพื่อสนับสนุนองค์ความรู้ใหม่ มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับด้านชุมชนและการพัฒนาชุมชน และมีการระดมการใช้ทรัพยากรบุคคล วัสดุอุปกรณ์ อาคาร สถานที่และเงินงบประมาณเพื่อให้หน่วยงานได้ใช้ทรัพยากรนี้ เพื่อลดความสูญเปล่าให้มากที่สุด (กัญญามาน อินทวง ,2550) การสร้างเครือข่ายการเรียนรู้จะต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของชุมชนในการสร้างเครือข่าย ซึ่งการมีส่วนร่วมเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปของบุคคล หน่วยงาน องค์กรหรือสังคมที่แสดงพฤติกรรมเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดการร่วมมือระหว่างกัน นำไปสู่เป้าหมายและผลลัพธ์ที่ต้องการให้เกิดขึ้น ซึ่งหากกลุ่มผู้สูงอายุสามารถใช้การสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ร่วมกันมาเป็นแนวทางการปฏิบัติตนที่ดี มาสร้างคุณภาพชีวิตให้กับตนเองหรือการพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อจัดการสภาพความเครียดได้ทั้งในภาวะที่ไม่สามารถปรับตัวจากการยุติการทำงานประจำมาสู่การอยู่บ้านกับครอบครัว หรือการเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ของชีวิต ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงไม่สามารถปรับสภาพและขจัดความเครียดได้ คณะผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงยุทธวิธีที่จะก่อให้เกิดประโยชน์และสามารถนำไปเป็นแนวทางการสร้างคุณภาพชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุต่อไปได้

ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียด รวมถึงการศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียดที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ และเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการนำความรู้ด้านความเครียดที่ได้จากการศึกษาเพื่อเป็นรูปแบบในการเผชิญสภาวะความเครียดให้แก่ผู้สูงอายุ ในจังหวัดปทุมธานี โดยนำแนวทางปฏิบัติที่เป็นการปฏิบัติที่ดีมาเป็นต้นแบบในการศึกษาเพื่อจัดทำเครื่องมือ และแนวทางการปฏิบัติเพื่อสำรวจความต้องการที่แท้จริง สำรวจเจาะลึก ถึงการจัดการความเครียด เพื่อนำเป็นแนวทางการศึกษารูปแบบการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุให้กับท้องถิ่นต่างๆที่สามารถเป็นต้นแบบต่อไป เพื่อให้ได้องค์ความรู้ที่สมบูรณ์ และข้อเสนอแนะที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างแท้จริง และให้ภาครัฐซึ่งประกอบด้วยหน่วยงานต่างๆรวมทั้งหน่วยงานภาคเอกชนและองค์กรต่างๆใช้เป็นข้อมูลในการสร้างรูปแบบเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานีในปัจจุบันและในอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์หลักของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาลักษณะเครือข่ายการเรียนรู้ของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มในจังหวัดปทุมธานี
2. เพื่อหารูปแบบเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ข้อมูลความต้องการและความเป็นไปได้ของการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี
2. ผลการวิจัยนำไปใช้ประกอบการตัดสินใจเพื่อเป็นฐานข้อมูลการวางแผนและตัดสินใจในการวางนโยบายด้านการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ และเป็นแนวทางให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่รับผิดชอบในด้านผู้สูงอายุได้กำหนดทิศทางการทำงาน ตลอดจนการกำหนดสร้างมาตรฐานด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร ได้แก่ สมาชิกและผู้ปฏิบัติงานด้านการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี

ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่ แนวทางเครือข่ายการเรียนรู้ การจัดการความเครียด คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กิจกรรมของผู้สูงอายุ

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษางานวิจัยและการทบทวนองค์ความรู้ด้านเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ ดังนี้

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับเครือข่ายการเรียนรู้

เครือข่าย (Network) เป็นการเชื่อมโยงของกลุ่มของคนหรือกลุ่มองค์กรที่สมัครใจที่จะแลกเปลี่ยนข่าวสารร่วมกัน หรือทำกิจกรรมร่วมกัน โดยมีการจัดระเบียบโครงสร้างของคนในเครือข่ายด้วยความเป็นอิสระเท่าเทียมกัน ภายใต้พื้นฐานของความเคารพสิทธิ เชื่อถือ เอื้ออาทร ซึ่งกันและกัน ประเด็นสำคัญของนิยามข้างต้น คือ ความสัมพันธ์ของสมาชิกในเครือข่ายต้องเป็นไปโดยสมัครใจ กิจกรรมที่ทำในเครือข่ายต้องมีลักษณะเท่าเทียมหรือแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน การเป็นสมาชิก เครือข่ายต้องไม่มีผลกระทบต่อความเป็นอิสระหรือความเป็นตัวของตัวเองของคนหรือองค์กรนั้นๆ สิ่งสำคัญของการสร้างเครือข่ายต้องมีวิสัยทัศน์ร่วมกันนั้น สมาชิกจะมองเห็นจุดมุ่งหมายในอนาคตที่เป็นภาพเดียวกัน มีการรับรู้และเข้าใจไปในทิศทางเดียวกัน และมีเป้าหมายที่จะเดินทางไปด้วยกันการมีวิสัยทัศน์ร่วมกันจะทำให้กระบวนการขับเคลื่อนเกิดพลังมีความเป็นเอกภาพ และช่วยผ่อนคลายความขัดแย้ง อันเนื่องมาจากความคิดเห็นที่แตกต่างกันในทางตรงกันข้าม ถ้าวิสัยทัศน์หรือเป้าหมายของสมาชิกบางกลุ่มขัดแย้งกับวิสัยทัศน์หรือเป้าหมายของเครือข่าย พฤติกรรมของสมาชิกกลุ่มนั้นก็จะเริ่มแตกต่างจากแนวปฏิบัติที่สมาชิกเครือข่ายกระทำร่วมกัน ดังนั้น แม้ว่าจะต้องเสียเวลามากกับความพยายามในการสร้างวิสัยทัศน์ร่วมกัน แต่ก็จำเป็นต้องทำให้เกิดขึ้น หรือถ้าสมาชิกมีวิสัยทัศน์ส่วนตัวอยู่แล้ว ก็ต้องปรับให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ของเครือข่ายให้มากที่สุดแม้จะไม่ซ้อนทับกันแนบสนิทจนเป็นภาพเดียวกัน แต่อย่างน้อยก็ควรสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน (กัญญามน อินหว่างและคณะ, 2556)

การสร้างเครือข่ายการเรียนรู้จะต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของชุมชนในการสร้างเครือข่ายซึ่งการมีส่วนร่วมเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปของบุคคล หน่วยงาน องค์กรหรือสังคมที่แสดงพฤติกรรมเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดการร่วมมือระหว่างกันนำไปสู่เป้าหมายและผลลัพธ์ที่ต้องการให้เกิดขึ้น หลักการเข้ามามีส่วนร่วมที่แท้จริงต้องมีส่วนร่วมในการตัดสินใจกับกรมีส่วนร่วมในลักษณะอื่น เช่น การร่วมลงแรงในการทำโครงการหรือร่วมบำรุงรักษาไม่ถือว่าเป็นการมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง แนวคิดด้านการมีส่วนร่วมนี้เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งของการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ของผู้สูงอายุผู้นำชุมชนต่อการเสริมสร้างวิสาหกิจชุมชน เนื่องจากพบว่าหากผู้นำมีความเต็มใจที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นร่วมแบ่งปันข้อมูลข่าวสารและร่วมตัดสินใจกับปัญหาต่างๆ ได้ก็จะสามารถพัฒนาขีดความสามารถของชุมชนได้ (กิตติกร ดาวพิเศษและคณะ, 2554 ; กัญญามน อินหว่าง, 2550)

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องด้านการจัดการเครือข่ายการเรียนรู้ พบว่า การจัดการเครือข่ายการเรียนรู้ จะต้องประกอบด้วย 3 ส่วน คือ (กัญญาณ อินหว่างและคณะ, 2550) 1) การจัดการทรัพยากรของชุมชน ได้แก่ การจัดการสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ วัสดุที่ใช้ในการดำเนินการ 2) การมีส่วนร่วมต่อเครือข่ายของชุมชน ได้แก่ การให้ความช่วยเหลือสนับสนุนชุมชนการจัดกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ของชุมชน และ 3) การพัฒนาเครือข่ายการเรียนรู้ ได้แก่ การพัฒนาเครือข่ายความคิด พัฒนาเครือข่ายกิจกรรม พัฒนาเครือข่ายสนับสนุนทุน

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการความเครียด

จากการศึกษาด้านความเครียดสามารถสรุปได้ว่า ความเครียดหมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมของบุคคล ในสภาวะที่ถูกกดดันอันเกิดจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล และยิ่งไปกว่านั้น สำหรับการศึกษาครั้งนี้ได้จำแนกความเครียดเป็น 2 ประเภทคือ 1) ความเครียดส่วนบุคคล อันประกอบด้วย ปฏิกริยาการตอบสนองของร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งเป็นการนำแนวทางการแบ่งระดับความเครียดของสมชาย จักรพันธ์ และคณะ (2542) มาปรับใช้สำหรับการสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ และ 2) ความเครียดด้านการทำงาน อันประกอบด้วยความรู้สึกกดดันในเรื่องงาน บุคคลในที่ทำงาน และเรื่องทั่วไปในที่ทำงาน ซึ่งเป็นการนำแนวคิดของ พูนฤดี สุวรรณพันธ์ (2549) มาเป็นแนวทางในการสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย

ความเครียดเกิดจากสาเหตุหลายประการ เช่น การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสิ่งแวดล้อม ความกดดันที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เป็นต้น ดังนั้นจากการศึกษาแนวคิดด้านสาเหตุของความเครียดในครั้งนี้ ได้จำแนกสาเหตุของความเครียดออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ (พูนฤดี สุวรรณพันธ์, 2550) 1) ปัจจัยด้านบุคลิกภาพส่วนบุคคล 5 ลักษณะ คือ ลักษณะพฤติกรรมหรืออาการที่เด่นชัดที่บุคคลนั้นสามารถสังเกตเห็นได้ง่ายและเห็นได้โดยตรงจากการแสดงออกของตนเองในสถานการณ์ต่างๆ เช่น บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล บุคลิกภาพแบบซึมเศร้า บุคลิกภาพแบบหวาดกลัว บุคลิกภาพแบบย่ำคิดย่ำทำ บุคลิกภาพแบบไวต่อความรู้สึก 2) ปัจจัยด้านองค์การ ซึ่งนำแนวคิดของ McGrath (1976) ; Needle et.al. (1980) มาเป็นแนวทางประกอบด้วย สภาพแรงกดดันในที่ทำงาน การควบคุมสถานการณ์ทำงาน การสนับสนุนทางสังคม

จากการศึกษาผลกระทบของความเครียด พบว่า เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับภาวะเครียดจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม อันจะก่อให้เกิดผลกระทบทั้งด้านคุณประโยชน์และโทษได้ กล่าวคือ ความเครียดในระดับต่ำและความเครียดในระยะเวลายาวนานเกินไป จะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลกระทำการต่างๆอย่างกระตือรือร้น ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความพอใจและมั่นใจในทักษะความสามารถของตน แต่หากความเครียดที่เกิดขึ้นอยู่ในระดับสูงหรือคงอยู่เป็นเวลานานและไม่สามารถจัดการความเครียดเหล่านั้นให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้ ย่อมนำไปสู่ผลเสียและผลกระทบในด้านต่างๆ มากมาย อาทิ ผลกระทบด้านสรีระ ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรมการทำงาน อีกทั้งยังขยายผลต่อเนื่องไปยังบุคคลรอบข้างและสังคมส่วนรวมด้วย ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงได้นำแนวคิดของ พูนฤดี สุวรรณพันธ์ (2550) มาเป็นแนวทาง ซึ่งสามารถกำหนดตัวแปรตามด้านอาการตอบสนองต่อความเครียดเป็น 2 ด้าน คือ อาการตอบสนองทางร่างกาย และอาการตอบสนองทางจิตใจ ซึ่งเป็นปฏิกริยาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย และการตอบสนองทางอารมณ์และจิตใจของบุคคลเมื่อมีความเครียดมากระทบ เมื่อความเครียดก่อให้เกิดอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการพัฒนาศักยภาพของบุคคลอย่างมาก ดังนั้นจึงจำเป็นต้องแสวงหาแนวทางสำหรับป้องกัน และจัดการความเครียดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม เพื่อให้บุคลากรสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอย่างมีความสุขภายใต้สภาวะการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในปัจจุบันได้

แนวคิดเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ

จากการศึกษาระบบผู้สูงอายุ พบว่า Federal Interagency Forum on Aging-Related statistic (Forum) (2004) ได้จัดทำตัวชี้วัดหลักเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ (อายุ 65 ปีขึ้นไป) ชาวอเมริกันในปี 2004 ซึ่งได้ปรับปรุงจากปี 2000 ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ 37 ตัวชี้วัดโดยเน้นด้านผู้สูงอายุ องค์ประกอบที่ 3 ด้านสุขภาพ ที่เกี่ยวข้องกับระบบความรู้สึกละและสุขภาพกาย ระบบความจำ อาการหุดหู่หรือโศกเศร้า และการมีสุขภาพดีรวมทั้งองค์ประกอบที่ 4 ด้านความเสี่ยงด้านสุขภาพและพฤติกรรม และองค์ประกอบที่ 5 ด้านการรักษาพยาบาล การได้ใช้ประโยชน์จากระบบการดูแลสุขภาพที่บ้าน การบริการที่อยู่อาศัย และการได้รับการดูแลด้านสุขภาพจากครอบครัวและการศึกษาของ The Department of Health and Ageing, Australia (2004) จัดทำตัวชี้วัดเพื่อการพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของกระทรวง โดยมีตัวชี้วัด 7 ตัว ที่เกี่ยวข้องกับ สถานที่สาธารณะและชุมชนมีอุปกรณ์อำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือ บุคคลที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป คุณภาพของสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุทั้งในบ้านและสถานที่สาธารณะเพิ่มสูงขึ้น สำหรับประเทศไทย สำนักบริการสวัสดิการสังคม ส่วนมาตรฐานการจัดบริการสวัสดิการสังคม (2547) ได้จัดทำ มาตรฐานการจัดบริการกลุ่มเป้าหมายในสถานสงเคราะห์และอยู่ในระหว่างการนำมาตรฐานไปสู่การปฏิบัติภายใต้กรอบมาตรฐาน 5 ด้าน คือ (กัญญามาน อินทวาท, 2556) ในด้านการบริหารจัดการ ด้านสุขภาพ ด้านผู้ใช้บริการ ด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพและด้านระบบความปลอดภัย

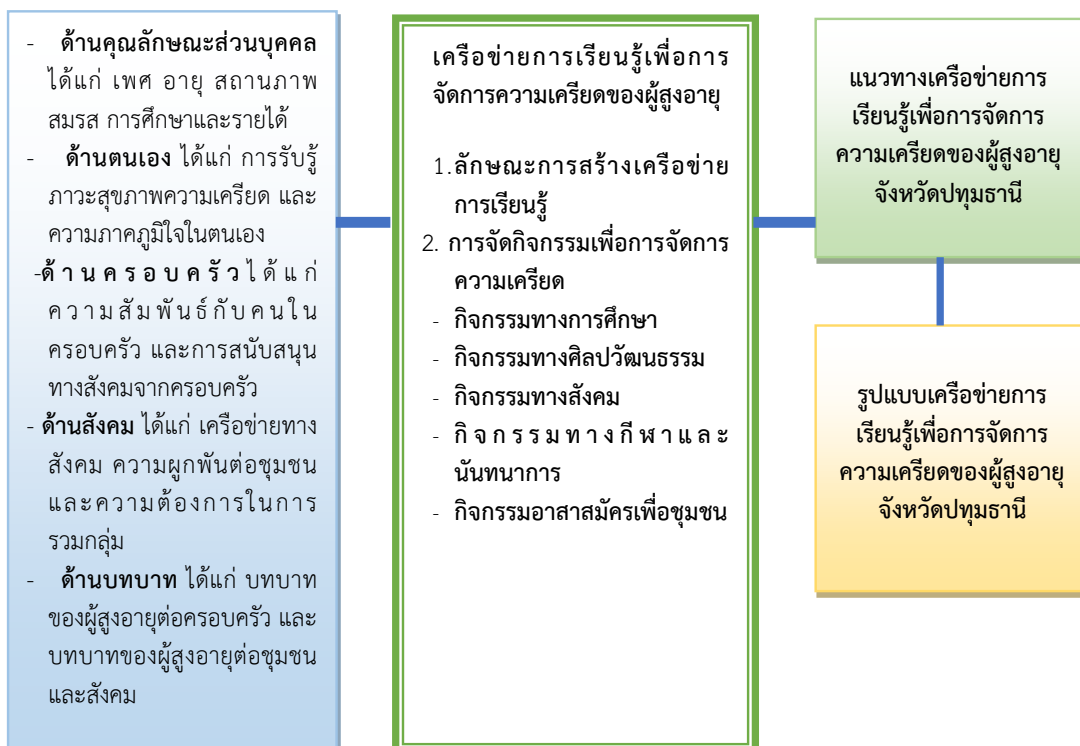
จากผลการวิจัยแนวทางการพัฒนาระบบการจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุในภาคเหนือตอนล่าง(กัญญามาน อินทวาท, 2556) พบว่ามี 6 ด้าน คือ 1) ด้านกิจกรรมของผู้สูงอายุ มีกระบวนการพัฒนากิจกรรมตั้งแต่เริ่มเรียนรู้สู่การพฤติกรรมและการเกษียณ 2) ลักษณะของการจัดสวัสดิการ 3) ศักยภาพของชมรมผู้สูงอายุ 4) ศักยภาพขององค์กรเครือข่ายการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 5) ศักยภาพของภาคีเครือข่ายวัดส่งเสริมสุขภาพและเครือข่ายพระสงฆ์ 6) มีเป้าหมายการสร้างคุณภาพชีวิต และการพัฒนาสุขภาพชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยของนารินทร์ จิตรมนตรี และสาวิตรี ทยานศิลป์ (2551) พบว่า ศักยภาพของชุมชนกับการดำเนินงานสวัสดิการผู้สูงอายุ โดยภาพรวมชุมชนทั้งระดับประชาชนองค์การบริหารส่วนตำบลและเทศบาลมีศักยภาพในการดำเนินงานสวัสดิการผู้สูงอายุได้รับการเสริมศักยภาพเรื่องภาวะผู้นำและการบริหารงานความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสวัสดิการที่ได้รับและข้อเสนอแนะในการปรับปรุงระบบสวัสดิการผู้สูงอายุทั้งในเขตเมืองและเขตชนบท สร้างระบบการออมเพื่อวัยเกษียณ สร้างนโยบายส่งเสริมการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมอย่างผาสุกและมีศักดิ์ศรีแนวทางปฏิบัติ และสอดคล้องกับระบบการจัดการสวัสดิการของประเทศต่างๆ ดังเช่น ประเทศญี่ปุ่นมีการจัดสวัสดิการด้านการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมของชุมชนและระบบการสร้างที่พักอาศัย ประเทศอังกฤษมีการจัดสวัสดิการด้านส่งเสริมความมั่นคงด้านการเงินหลังเกษียณส่งเสริมการจัดการกองทุนบำนาญ และสนับสนุนให้มีการออมเงินที่เหมาะสมรวมทั้งช่วยให้ผู้ที่เกษียณมีรายได้หลังเกษียณที่เพียงพอประเทศสิงคโปร์ มีการจัดสวัสดิการด้านเน้นการสร้างเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมต่างๆเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจการงานสังคม เช่น เป็นอาสาสมัครส่งเสริมให้มีศูนย์อเนกประสงค์ และเพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจน คณะผู้วิจัยขอเสนอแนวทางการพัฒนาการจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุ

พูนฤดี สุวรรณพันธุ์ (2549) ศึกษาตัวแปรตามด้านยุทธวิธีการจัดการกับความเครียดได้ 2 ลักษณะด้วยกัน คือ 1) การจัดการกับความเครียดที่สังคมยอมรับ อันได้แก่ การเผชิญหน้ากับสาเหตุ ออกกำลังกาย ปรึกษาผู้รู้ เรียนรู้เพิ่มเติม การนั่งสมาธิ และ 2) การจัดการกับความเครียดที่สังคมไม่ยอมรับ อันได้แก่ การหยุดงานหรือทิ้งงาน ให้ผู้อื่นแก้ไข้ปัญหา การเที่ยวสถานเริงรมย์ การเสพของมีนเมา และการแสดงอารมณ์ออกกับคนข้างเคียง และจากผลการวิจัยของพูนฤดี สุวรรณพันธุ์ (2549) ด้านสภาพความเครียดของบุคลากรในมหาวิทยาลัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับความเครียดส่วนบุคคลอยู่ในระดับน้อยมีความเครียดด้านการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง มีอาการตอบสนองต่อความเครียดทั้งทางร่างกาย และจิตใจอยู่ในระดับน้อย มียุทธวิธีการจัดการกับความเครียดที่สังคมยอมรับอยู่ในระดับปานกลาง และมียุทธวิธีการจัดการกับความเครียดที่สังคมไม่ยอมรับอยู่ในระดับน้อย จากการ

ทดสอบสมมติฐานพบว่า เพศ อายุ ระดับการศึกษา รายได้ ลักษณะงาน และภาระที่ต้องรับผิดชอบต่อครอบครัว มีผลต่อ ความเครียด อาการตอบสนองต่อความเครียด และยุทธวิธีการจัดการกับความเครียดของบุคลากร ปัจจัยด้านบุคลิกภาพ และปัจจัยด้านองค์การมีผลต่อ ความเครียด อาการตอบสนองต่อความเครียด และยุทธวิธีการจัดการกับความเครียดของบุคลากร และ ปัจจัยด้านบุคลิกภาพและปัจจัยด้านองค์การสามารถทำนาย ความเครียด อาการตอบสนองต่อความเครียดและยุทธวิธีการจัดการกับความเครียดของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยเอกชน เขตกรุงเทพมหานคร

จากการศึกษาข้างต้น คณะผู้วิจัยได้นำข้อมูลเบื้องต้นที่เกี่ยวกับความเครียดของพูนฤดี สุวรรณพันธุ์ (2549) และแนวทางการสร้างเครือข่ายของกัญญาภรณ์ อินทว้าง และคณะ (2550) มาเป็นแนวทางการศึกษาเกี่ยวกับการสร้างเครือข่ายของผู้สูงอายุเพื่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ และสร้างเครื่องมือเพื่อการสำรวจและการสัมภาษณ์เจาะลึกตามลักษณะของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานีต่อไป จากแนวทางการศึกษาข้างต้น คณะผู้วิจัยได้เล็งเห็นประโยชน์จากเครือข่ายการเรียนรู้มาเป็นแนวทางการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ โดยคณะผู้วิจัยเล็งเห็นว่าสามารถเป็นเครื่องมือทางการจัดการเครือข่ายที่มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพอย่างยิ่ง เนื่องจากโดยธรรมชาติของการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ระหว่างบุคคล ระหว่างกลุ่ม ชุมชน และระหว่างองค์กรนั้นมีลักษณะที่สอดคล้องอย่างเห็นเด่นชัด ที่แสดงถึงการร่วมคิด ร่วมทำและการเอื้ออาทรของชุมชนและสังคม การวิจัยนี้จึงมุ่งประเด็นในการสร้างกรอบแนวคิดจากผลการวิจัยที่ผ่านมา เพื่อเป็นแนวทางการศึกษาเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียดของกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานีต่อไป

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

วิธีดำเนินการวิจัย การนำเสนอแบบการวิจัยรวมถึงวิธีดำเนินงานต่างๆ ในการศึกษาเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ คณะผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยต่างๆ ตลอดจนศึกษาปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในสังคมโดยวิธีการวิเคราะห์วิธีการเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยที่หน่วยของการวิเคราะห์ (Unit of Analysis) อยู่ที่ระดับปัจเจกบุคคล คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีภูมิลำเนา อาศัยอยู่ในจังหวัดปทุมธานี ดังนี้

1) ผู้ให้ข้อมูลการวิจัย กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพดังนี้

1.1 ผู้ให้ข้อมูล ประชากร (population) ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุเพศชายและเพศ หญิงที่มีอายุ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่มีภูมิลำเนา อาศัยอยู่ในเขตจังหวัดปทุมธานี โดยอาศัยอยู่ในอำเภอเมืองปทุมธานี อำเภอลองหลวง อำเภอลาดหลุมแก้ว อำเภอหนองเสือ และอำเภอธัญบุรี จำนวนประชากรที่ใช้การวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุ จำนวน 380 คน คำนวณหาขนาดของกลุ่ม ตัวอย่างโดยใช้สูตรของเครซี มอร์แกน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 191 คน ทำการสุ่มตัวอย่าง (random sampling) แบบเป็นไปตามโอกาสทางสถิติ (probability sampling) โดยใช้การสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) ดังนี้ ระดับ จังหวัด เป็นการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเลือกจังหวัดปทุมธานี ระดับ อำเภอ ทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้วิธีจับฉลากชื่อ อำเภอในจังหวัดปทุมธานี ซึ่งมีจำนวน 7 อำเภอ มาร้อยละ 50 ได้มา 4 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองปทุมธานี อำเภอลองหลวง อำเภอลาดหลุมแก้ว และอำเภอธัญบุรี ระดับตำบล แต่ละอำเภอเลือก 1 ตำบล ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ระดับหมู่บ้าน จากแต่ละตำบล คิดจำนวนผู้สูงอายุตามสัดส่วน จากนั้นเลือกหมู่บ้านแบบสุ่ม (Simple Random Sampling) โดยใช้วิธีจับฉลากหมู่บ้านสุ่มมาได้ทั้งหมด 20 หมู่บ้านและทำการเลือกศึกษาผู้สูงอายุของแต่ละหมู่บ้านนั้นๆ เป็นตัวแทนหมู่บ้านละ 9-10 คน รวม 191 คนเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (key informants) ประกอบด้วย กลุ่มตัวแทนของเครือข่ายผู้สูงอายุ

1.2 ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบความเหมาะสมของร่างรูปแบบการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี จำนวน 15 คน ที่มีความเกี่ยวข้องกับกลุ่มผู้สูงอายุ เช่น ผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุ

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนนี้ซึ่งมี 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง เช่นหนังสือรายงานวิจัยแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (แผน 10) แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 เอกสารและแผ่นบันทึกจากโครงการ กิจกรรมต่างๆรวมทั้งสิ่งพิมพ์สื่ออิเล็กทรอนิกส์แผ่นบันทึก (ซีดี) ของกลุ่มผู้สูงอายุ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 2 การสำรวจและการสัมภาษณ์เจาะลึกด้านเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียด ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 191คน ได้แก่ ด้านคุณลักษณะส่วนบุคคล ด้านการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยกิจกรรม 5 ด้าน และข้อคิดเห็นต่างๆจากการสัมภาษณ์มาสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำมาร่างการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ และนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ได้แก่ ผู้นำกลุ่มผู้สูงอายุ 20 คน และนักวิชาการด้านผู้สูงอายุ 5 คน รวมทั้งสิ้น 25 คน เพื่อเสนอความคิดเห็นถึงความเหมาะสมของรูปแบบการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี

การรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล 2 ตอน

ระยะที่ 1 ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เจาะลึกกับกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 191 คน และนำข้อมูลที่ได้มาจัดทำประเภทและลำดับความเป็นจริงที่มีการกระทำมากที่สุด 3 ระดับ ในด้านลักษณะเครือข่ายการเรียนรู้ ลักษณะการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ รายละเอียดของการทำกิจกรรม ความสำเร็จจากการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียด ดำเนินการจัดทำตารางรูปแบบการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียดของกลุ่มผู้สูงอายุ

ระยะที่ 2 ผู้วิจัยสัมภาษณ์เจาะลึกกับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการด้านผู้สูงอายุ รวมทั้งสิ้น 25 คน เสนอความคิดเห็นถึงความเหมาะสมของร่างรูปแบบฯ โดยกลุ่มผู้นำสมาชิกผู้สูงอายุและผู้นำของผู้ปฏิบัติงาน ได้ให้ข้อคิดเห็นการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี พบว่า แนวทางที่สามารถนำมาสร้างรูปแบบได้ คือ 1) ลักษณะเครือข่ายการเรียนรู้ 2) ลักษณะการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 3) รายละเอียดของการทำกิจกรรมการเรียนรู้ 4) เป้าหมายของการจัดกิจกรรม 5) ความสำเร็จของการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียด

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัย เรื่อง รูปแบบเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ ในจังหวัดปทุมธานี เกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยเพศหญิงมีร้อยละ 50.3 ผู้สูงอายุมีอายุระหว่าง 60 - 69 ปี ร้อยละ 45.0 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 50.3 สำเร็จการศึกษาในระดับประถมศึกษา ร้อยละ 27.2 ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมโดยมีส่วนร่วมในกิจกรรม ร้อยละ 78.5

คุณลักษณะด้านตนเอง ได้แก่ การรับรู้ภาวะสุขภาพความเครียด จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 78.5 มีความภาคภูมิใจในตนเอง จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 21.5

คุณลักษณะด้านครอบครัว ได้แก่ ความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 50.3 การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 49.7

คุณลักษณะด้านสังคม พบว่า เครือข่ายทางสังคมจำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 25.1 ความต้องการในการรวมกลุ่ม จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 74.9

คุณลักษณะด้านบทบาท ได้แก่ บทบาทผู้สูงอายุต่อครอบครัว 94 คน คิดเป็นร้อยละ 49.2 บทบาทผู้สูงอายุต่อชุมชนและสังคม จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 50.8 โดยพบว่า บทบาทสำคัญของผู้สูงอายุ ได้แก่ บทบาทในการเป็นผู้นำในการอนุรักษ์และส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม บทบาทผู้นำในการจัดพิธีการต่างๆ เป็นผู้นำในการจัดกิจกรรมทางศาสนา บทบาทเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาให้ชาวบ้านต่างๆ บทบาทการเป็นที่ปรึกษาให้กับสังคมและชุมชน

การเข้าร่วมเครือข่ายการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี พบว่า มีหลายกลุ่มและมีความหลากหลายตามความถนัด เช่น กลุ่มที่เป็นเครือข่ายส่งเสริมและพัฒนาาศักยภาพผู้สูงอายุ มีแนวทางการพัฒนาที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม เรียนรู้ธนาคารขยะ มีหลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุ เรียนรู้ศิลปะ และงานประดิษฐ์ สวนครัวคนเมือง สูงวัยใจอาสาให้ความสำคัญด้านสุขภาพ มีการอบรมสาธิตการใช้เครื่องมือกายภาพบำบัดเพื่อผู้ป่วยติดเตียงของกลุ่มบ้านใหม่ ภูมิปัญญาท้องถิ่น สานทางมะพร้าวสืบสานวัฒนธรรมดั้งเดิมของกลุ่มหนองเสือ สาธิตการทำพวงมาลัยดิกมะลิจากกระดาษทิชชูของกลุ่มเมืองประชา บางคูวัด

ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับกิจกรรมนันทนาการและ กิจกรรมทางสังคมเป็นหลัก และทำกิจกรรมตามความชอบ ทำให้รู้สึกชีวิตมีคุณค่า และยิ่งมีความสุขมากขึ้นหากได้ มอบของที่ตนเองทำให้คนอื่น เช่น การร่วมในงานบุญ ชมรมผู้สูงอายุ การอบรมระยะสั้นด้านอาชีพชมรมกีฬา ศาสนา ชมรมผู้สูงอายุ การเข้าร่วมในสมาคมต่างๆ การเข้ากลุ่มทางศาสนา การเป็นอาสาสมัคร เพื่อสังคม ปลุก ตันไม้กับครอบครัวกับเพื่อนร่วมวัยการทำงานฝีมือ ซึ่งเป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว ซึ่งชีวิตประจำวันของ ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ช่วยเหลืองานของสมาชิกในครอบครัว และการพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ญาติ เป็นต้น

การจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่มีเป้าหมายการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านการปรับตัวทางสังคมและจิตใจ ด้านพฤติกรรมกรออม ด้านพฤติกรรมกรเรียนรู้ โดยส่วน ใหญ่มีเป้าหมายในการพัฒนาสุขภาพชุมชน มีกระบวนการพัฒนากิจกรรมเริ่มจากการศึกษาปัญหาชุมชนโดยการ ประชุมหารือ การจัดเวทีชาวบ้านเพื่อหาสาเหตุของปัญหาและแนวทางการแก้ปัญหาพร้อมกับเครือข่าย สำหรับ รูปแบบกิจกรรม เช่น การบริการข้อมูลความรู้ที่เป็นประโยชน์ รวมทั้งกิจกรรมสาธารณประโยชน์ กิจกรรมการ เรียนรู้ตามอัธยาศัย เช่น การศึกษาดูงานแหล่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตต่างๆ การดำเนินการจัดกิจกรรมมุ่งเน้นการมี ส่วนร่วมของสมาชิก และร่วมมือกับกลุ่มเครือข่ายทั้งจากหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และชุมชน

ด้านความสำเร็จในการทำให้การจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุ พบว่า มีความสำเร็จในด้านจัดการความเครียดที่ เกิดขึ้นทั้งด้านครอบครัว ความสัมพันธ์กับผู้อื่น และชุมชน รวมทั้งสามารถสร้างรายได้ เนื่องจากเครือข่าย ชมรม ต่างๆมีแนวทางการพัฒนาตนเองและพัฒนาจิตใจด้านกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆทั้งกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรม พัฒนาความสามารถ กิจกรรมการท่องเที่ยว กิจกรรมอาสาสมัคร เป็นต้น

แนวทางการสร้างรูปแบบเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี

จากผลวิจัยการสัมภาษณ์ลักษณะของเครือข่ายการเรียนรู้ด้านการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ จังหวัด ปทุมธานี 191 คน นำมาทำการวิเคราะห์ สังเคราะห์และสรุปประเด็นที่สำคัญ 3 ที่มีการดำเนินการและมีความ ต้องการของผู้สูงอายุ คณะผู้วิจัยนำมาสร้างรูปแบบฯ และนำไปสัมภาษณ์กับกลุ่มผู้เชี่ยวชาญ กลุ่มนักวิชาการและ กลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 25 คน ด้านความเหมาะสมของร่างรูปแบบการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อจัดการ ความเครียดของผู้สูงอายุในจังหวัดปทุมธานี พบว่า รูปแบบที่ร่างไว้มีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ และมีข้อเสนอแนะด้านต่างๆที่มีประโยชน์ต่อการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อจัดการความเครียดหลายประการ โดยเฉพาะในด้านควรส่งเสริมเครือข่ายผู้สูงอายุที่มีการแลกเปลี่ยน เชื่อมโยงกันและให้ความร่วมมือด้านสุขภาพ อนามัยและสภาพจิตของผู้สูงอายุ ด้านเครือข่ายการฝึกอาชีพมากยิ่งขึ้น การส่งเสริมความมั่นคงด้านการเงินหลัง เกษียณส่งเสริมการจัดการกองทุนบำนาญและสนับสนุนให้มีการออมเงินที่เหมาะสม การส่งเสริมกิจกรรมตลาดนัด ภูมิปัญญาให้สมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสถ่ายทอดเปลี่ยนภูมิปัญญา และจำหน่ายผลิตภัณฑ์สู่ชุมชนที่กว้างขวาง เป็นต้น ดังภาพที่ 1 และตารางที่ 2

ภาพที่ 1 รูปแบบการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี



ตารางที่ 2 รูปแบบการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี

ลักษณะเครือข่ายการเรียนรู้	ลักษณะการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	รายละเอียดของการทำกิจกรรม	เป้าหมายการจัดกิจกรรม	ความสำเร็จของการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียด
สถาบันเสริมสร้างศักยภาพและพัฒนาภูมิปัญญาผู้สูงอายุ	การมีเสรีภาพ การมีส่วนร่วม การได้รับการดูแล การบรรลุความพึงพอใจของตนเอง	กิจกรรมด้านนันทนาการ	ด้านสุขภาพ อนามัย	1. มีโอกาสได้พัฒนาศักยภาพของตนเองและชุมชน
เครือข่ายส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุกลุ่มวัยใจอาสา	การมีเสรีภาพ การมีส่วนร่วม การได้รับการดูแล การบรรลุความพึงพอใจของตนเอง	กิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมบริการผู้อื่น กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมการท่องเที่ยว	ด้านการปรับตัวทางสังคมและจิตใจ	2. มีศักยภาพในการจัดการปัญหาด้วยตนเอง มีเป้าหมายชีวิต
เครือข่ายผู้สูงอายุ 30958	การมีส่วนร่วม การได้รับการดูแล	กิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมบริการผู้อื่น กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมการท่องเที่ยว	ด้านพฤติกรรม	3. สามารถนำทักษะความสามารถมาใช้ประโยชน์กับชุมชน
เครือข่ายผู้สูงอายุ 18958	การมีส่วนร่วม การได้รับการดูแล การบรรลุความพึงพอใจของตนเอง	กิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมบริการผู้อื่น กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมการท่องเที่ยว	ด้านพฤติกรรม การเรียนรู้	4. มีความสัมพันธ์ที่ดี สามารถพัฒนาตนเองและพัฒนาผู้อื่นได้ เข้าใจกาอยู่ร่วมกันและมีประโยชน์ต่อชุมชน
ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี	การมีส่วนร่วม การได้รับการดูแล การบรรลุความพึงพอใจของตนเอง	กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมงานอดิเรก		5. สามารถพัฒนาตนเองด้านอาชีพ ด้านการเรียนรู้ นันทนาการอื่นๆ สร้างรายได้จากการฝึกอาชีพ
กลุ่มชมรมต่างๆ ของผู้สูงอายุในจังหวัด	การมีเสรีภาพ การมีส่วนร่วม การได้รับการดูแล การบรรลุความพึงพอใจของตนเอง	กิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมบริการผู้อื่น กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมการท่องเที่ยว		6. มีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ หาประสบการณ์จากการท่องเที่ยวและการทำงานอดิเรก ช่วยเหลือตนเองได้

การอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาพบว่า องค์ประกอบด้านลักษณะการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ได้แก่ การมีเสรีภาพ ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนด้านปัจจัยพื้นฐาน และการดูแลสุขภาพอนามัย การฝึกอบรมและการศึกษาเพิ่มเติม การมีส่วนร่วมในการพัฒนาโอกาสต่างๆ เพื่อให้บริการแก่ชุมชน และเป็นอาสาสมัคร การได้รับการดูแล นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ได้แก่ กิจกรรมด้านนันทนาการ กิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมบริการผู้อื่น กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมท่องเที่ยว และผลวิจัยพบว่า เป้าหมายของการจัดกิจกรรม คือ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านการปรับตัวทางสังคมและจิตใจ ด้านพฤติกรรมการเรียนรู้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ จันทนา มหามงคล (2547) ที่พบว่า ผู้สูงอายุในอำเภอท่ามะกา จังหวัด กาญจนบุรี มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เพราะความสามารถส่งเสริมให้ทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตามต้องการซึ่งถือว่ามีความพร้อมทางเศรษฐกิจมากกว่า ส่วนผู้สูงอายุที่มีฐานะทางเศรษฐกิจยากจนจะมีความทุกข์กังวลใจในเรื่องการหาเลี้ยงชีพ ต้องดิ้นรนขวนขวายหารายได้มาใช้จ่ายในครอบครัว และยังสอดคล้องกับงานวิจัย ของวนิดา ทองปลั่ง (2546) ที่พบว่าผู้สูงอายุในอำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม มีความต้องการในการรวมกลุ่มเครือข่ายของสังคมเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของ ผู้สูงอายุ เครือข่ายทางสังคม มีผลต่อการตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเข้าถึงและได้รับการบริการด้านต่างๆมากขึ้น ได้รับการยอมรับและรู้สึกว่าคุณค่าต่อผู้อื่นรวมทั้งเครือข่ายความผูกพันต่อชุมชน เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเป็นระยะเวลานานจะสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ภายในชุมชนได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเป็นระยะสั้น

จากผลการวิจัยด้านความสำเร็จของการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียด ได้แก่ มีโอกาสได้พัฒนาศักยภาพของตนเองและชุมชนด้านสุขภาพและอาชีพ มีศักยภาพในการจัดการปัญหาด้วยตนเอง สามารถนำทักษะความสามารถมาใช้ประโยชน์กับชุมชน ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีความสัมพันธ์ที่ดี เข้าใจการอยู่ร่วมกันและมีประโยชน์ต่อชุมชน สอดคล้องกับงานวิจัยของนารีรัตน์ จิตรมนตรีและสาวิตรี ทยานศิลป์ (2551) พบว่า ศักยภาพของชุมชนกับการดำเนินงานสวัสดิการผู้สูงอายุโดยภาพรวม มีศักยภาพในการดำเนินงานสวัสดิการผู้สูงอายุ จากความคิดเห็นของผู้สูงอายุต่อสวัสดิการที่ได้รับและข้อเสนอแนะในการปรับปรุงระบบสวัสดิการผู้สูงอายุทั้งในเขตเมืองและเขตชนบท เช่นการสร้างระบบการออมเพื่อวัยเกษียณ สร้างนโยบายส่งเสริมการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมอย่างผาสุกและมีศักดิ์ศรีแนวทางปฏิบัติ ทบทวนนโยบายการจ่ายเงินเบี้ยยังชีพให้แก่ผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความช่วยเหลืออย่างแท้จริงแนวทางปฏิบัติ และสอดคล้องกับผลการวิจัยพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุมีความต้องการด้านสุขภาพอนามัยและด้านสวัสดิการด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน สำหรับประชาชนให้จัดดำเนินการรักษาพยาบาลที่ได้มาตรฐานทั่วถึง สำหรับด้านอื่นๆ เช่น ด้านนันทนาการ นั้นมีความสำคัญต่อสภาพของจิตใจ และควรจัดให้มีอย่างต่อเนื่องกับการเข้ากลุ่มเข้าชมรมต่างๆที่จัดให้

นอกจากนี้รูปแบบเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานีให้ความสำคัญต่อการทำกิจกรรมนันทนาการและกิจกรรมเพื่อสังคม เช่น การเข้าร่วมในสมาคมต่างๆ การเข้ากลุ่มทางศาสนา การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม และพบว่า ลักษณะของการจัดสวัสดิการเน้นหลัก 5 ประการ คือ การมีเสรีภาพ การมีส่วนร่วม การได้รับการดูแล การบรรลุความพึงพอใจตนเอง ความมีศักดิ์ศรี ซึ่งผลวิจัยนี้สอดคล้องกับแนวคิดการจัดสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้กำหนดแนวทางการจัดการบริการและสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุไว้ ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2550) ในด้านการจัดบริการและสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ มีรูปแบบที่เน้นผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางมุ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี สามารถพึ่งตนเองได้ และมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ระบบบริการต้องเข้าถึงผู้สูงอายุ หรือให้ผู้สูงอายุเข้าถึงการให้บริการได้ โดยให้ความสำคัญที่ระบบบริการในระดับชุมชน ทั้งทางด้านสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ และอื่นๆ โดยชุมชนจะต้องมีส่วนร่วมสำคัญในการบริหารจัดการบริการและสวัสดิการ ทั้งที่เป็นอาสาสมัคร เครือข่ายในชุมชน องค์กรปกครองท้องถิ่น โดยเฉพาะองค์การบริหารส่วนตำบล และองค์กรทางศาสนา รูปแบบของระบบบริการที่จำเป็น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1) จากการศึกษาพบว่าลักษณะของการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ ในจังหวัดปทุมธานี มีการเน้นกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อสุขภาพและกิจกรรมนันทนาการเป็นหลัก โดยเน้นการมีส่วนร่วม การได้รับการดูแล การบรรลุความพึงพอใจของตนเองของผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงควรนำแนวทางการพัฒนาการจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุไปประยุกต์ใช้กับการทำโครงการที่เกี่ยวข้อง เพื่อสนองความต้องการให้กับผู้สูงอายุทั้งในด้านการเรียนรู้ด้านการพัฒนาตนเอง ด้านสุขภาพอนามัยด้านนันทนาการ ด้านการสร้างรายได้

2) จากการศึกษาพบว่ารูปแบบการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ ในจังหวัดปทุมธานี มีแนวทางด้านการเสริมสร้างศักยภาพของเครือข่ายของผู้สูงอายุ รวมทั้งการสร้างเป้าหมายของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุ ดังนั้นผู้เกี่ยวข้องควรวางแผนด้านกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างจังหวัดและภูมิภาคต่อไป เพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุให้ยั่งยืน นอกจากนี้ควรมีการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุซึ่งต้องเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มากกว่าเป็นผู้รับบริการ อีกทั้งควรส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งในชุมชน เพื่อใช้เป็นฐานในการสร้างเครือข่ายการเรียนรู้เพื่อจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ ในจังหวัดปทุมธานี

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) วิธีการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ใช้วิธีการศึกษาเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ดังนั้นหากมีการศึกษาต่อไปควรทำการศึกษาเปรียบเทียบกับกลุ่มเครือข่ายจังหวัดอื่นๆ เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่สอดคล้องเหมาะสมต่อไป

2) ในการศึกษาครั้งต่อไปควรทำการศึกษารูปแบบการพัฒนาการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุเพื่อให้เห็นรูปแบบที่ชัดเจนว่าควรมีลักษณะการจัดกิจกรรมใดบ้างที่เหมาะสมและควรพัฒนาในด้านใดบ้างเพื่อเป็นรูปแบบที่เหมาะสมให้กับผู้สูงอายุ และเครือข่ายผู้สูงอายุต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กิตติกร ดาวพิเศษ. (2554). รูปแบบการพัฒนาของระบบธุรกิจบริการที่ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง กรณีศึกษาเครือข่ายทางธุรกิจท่องเที่ยวแบบครบวงจร. ทุนสนับสนุนสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- กัญญาณ อินทหว่าง. (2550). แนวทางการพัฒนาระบบการจัดการธุรกิจขนาดกลางและขนาดย่อมด้วยการใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. สำนักงานคณะกรรมการสภาวิจัยแห่งชาติ (วช).
- กัญญาณ อินทหว่าง. (2556). การมีส่วนร่วมของบุคลากรที่มีต่อการจัดการความรู้มหาวิทยาลัยเอกชนภาคเหนือ. มหาวิทยาลัยพิษณุโลก.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2550). รายงานการศึกษาเรื่องทิศทางและรูปแบบการจัดการสวัสดิการสังคมของประเทศไทย. พิมพ์ครั้งที่ 1. สิงหาคม 2548. ห้างหุ้นส่วนจำกัดเทพเพ็ญวานิชย์.
- กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการสังคม. (2547). การศึกษาเรื่องโครงการศึกษารูปแบบการเสริมสร้างเครือข่ายพัฒนาสังคมและสวัสดิการ. กรุงเทพฯ: กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ
- จันทนา มหามงคล. (2547). การทำกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุในอำเภอท่ามะกาจังหวัดกาญจนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นาริรัตน์ จิตรมนตรี, สาวิตรี ทยานศิลป์และสิริวัลย์ เรืองสุรัตน์. (2551). บทสรุปจากเวทีสาธารณะ: การเตรียมพร้อมระบบสวัสดิการสำหรับสังคมผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: มีสเตอร์ก๊อป.
- พูนฤดี สุวรรณพันธุ์. (2549). สภาวะความเครียดและยุทธวิธีการจัดการกับความเครียดของบุคลากร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น.

- พูนฤดี สุวรรณพันธุ์ และคณะ. (2551). **ทฤษฎีและพฤติกรรมในองค์การ**. กรุงเทพฯ :มหาวิทยาลัยเซนต์จอร์จ.
- วนิดา ทองปลั่ง. (2546). **ปัจจัยที่ส่งผลพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ :กรณีศึกษาผู้สูงอายุในอำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วรรณภา ศรีธัญรัตน์และผ่องพรรณ อรุณแสง. (2545). **ระบบบริการสุขภาพและหลักประกันสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุประเทศออสเตรเลีย**. ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.
- สมชาย จักรพันธุ์ และคณะ. (2542). **การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองสำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์**. กรมสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ.
- McGrath,J.E. (1976). **Stress and behavior in organizations** In: Dunnette,M. (Ed.) *Handbook of Industrial and organizational Psychology*, Rand McNally, Chicago, pp.1351-1395.
- Needle, et al. (1980). **“Teacher Stress : Source and Consequence”**. *Journal of school Health*. 50 (January) : 96-97