

แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม

ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ชื่อโครงการ

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง การใช้สมาริบำบัด SKT

เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และผู้ป่วยเรื้อรังในชุมชนเทศบาลนครยะลา

ประจำปี 2563

โดย

นางอำพัน รัตนานิกกรกาญจน์ และคณะ
ชมรมพัฒนาผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา

แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก
กองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้นำเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด
เมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อโครงการ โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง การใช้สมาธิบำบัด SKT เพื่อส่งเสริมสุขภาพ
ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยเรื้อรัง ในชุมชนเทศบาลนครยะลา ประจำปี ๒๕๖๓

๑. ผลการดำเนินงาน

ตามที่ ชมรมพัฒนาผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา ได้เสนอโครงการเพื่อขอรับการ
สนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครยะลา ปีงบประมาณ ๒๕๖๓
จำนวน ๑ โครงการ คือ โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง การใช้สมาธิบำบัด SKT เพื่อ
ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และผู้ป่วยเรื้อรังในชุมชนเทศบาลนครยะลา ประจำปี ๒๕๖๓ มีงบประมาณ
ทั้งสิ้น จำนวน ๙๒,๓๐๐.- บาท (เงินเก้าหมื่นสองพันสามร้อยบาทถ้วน) เป้าหมายผู้สูงอายุ และ
ผู้ป่วยเรื้อรัง และประชาชนกลุ่มเสี่ยง ๒๔๐ คน โดยโครงการดังกล่าว มีกิจกรรม ๒ กิจกรรม
ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑.จัดประชุมคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุทีมงาน เพื่อเตรียมความ
พร้อมในการเข้าทำโครงการ (๑ วัน) (เป้าหมาย ๒๐ คน)

- มีผู้เข้าประชุมจำนวน ๒๐ คน (รายงานการประชุม ในเอกสารแนบ ๑)

กิจกรรมที่ ๒ อบรมเชิงปฏิบัติการการใช้สมาธิบำบัดโรค (SKT) โดยอาจารย์
ต้นแบบ โดยจัดอบรม ๒ รุ่น ๆ ละ ๑๒๐ คน รวมเป้าหมาย ๒๔๐ คน

- ครั้งที่ ๑ มีผู้เข้าอบรมจำนวน ๑๒๐ คน
- ครั้งที่ ๒ มีผู้เข้าอบรมจำนวน ๑๒๐ คน

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด ที่ ๑ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครยะลาได้รับการอบรม ด้วยเทคนิค
SKT มีความรู้ และทักษะในการทำสมาธิบำบัด ร้อยละ ๘๐

ผลการดำเนินงาน ร้อยละ ๘๙.๘๔ รายละเอียดตามเอกสารแนบ ๒

ผ่านตัวชี้วัด บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

ตัวชี้วัด ที่ ๒ หลังเข้ารับการอบรม ๒ เดือน ผู้สูงอายุที่มีระดับความดันโลหิตสูงกว่า
๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท สามารถควบคุมระดับความดันให้อยู่ในระดับปกติได้เพิ่มขึ้น ร้อยละ ๕๐

ผลการดำเนินงาน ร้อยละ ๑๔.๒๘ รายละเอียดตามเอกสารแนบ ๓

ไม่ผ่านตัวชี้วัด ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

ตัวชี้วัด ที่ ๓ ร้อยละ ๘๕ ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม
ผลการดำเนินงาน ผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม ร้อยละ ๘๙.๓๒
รายละเอียดตามเอกสารแนบ ๔

ผ่านตัวชี้วัด บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติของโครงการ ๙๒,๓๐๐.-บาท
งบประมาณที่เบิกจ่ายจริง ๘๓,๐๕๐.๐๐ -บาท คิดเป็นร้อยละ ๘๙.๙๗
งบประมาณที่เหลือส่งคืนกองทุน ๙,๒๕๐.๐๐ -บาท

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค(ระบุ)

- ผู้เข้าร่วมโครงการขาดการอบรม/เข้าร่วมกิจกรรม
- ระยะเวลากิจกรรมเป็นช่วงที่มี โควิด ไม่สามารถจัดอบรมได้ จึงต้องขยายเวลาโครงการมาจัดในช่วงเดือนสิงหาคม
- โปรแกรมการอบรม/กิจกรรม เหมาะสำหรับผู้สำหรับผู้เข้าอบรม
- การติดตามเคสค่อนข้างยาก เนื่องจากเป็นช่วงสถานการณ์โควิด

แนวทางในการแก้ไข (ระบุ)

- ตั้งกลุ่มไลน์ เพื่อกระตุ้นให้ทำสมาธิบำบัด SKT และเพื่อสื่อสารผลลัพธ์ของการทำสมาธิต่อภาวะสุขภาพ

ลงชื่อ ผู้รายงาน

(นางอำพัน รัตนานิกรกาญจน์)

ประธานชมรมพัฒนาผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา

วันที่ ...๒๘....ตุลาคม..๒๕๖๓..

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง การใช้สมาธิบำบัด SKT เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และ
ผู้ป่วยเรื้อรัง ในชุมชนเทศบาลนครยะลา ประจำปี ๒๕๖๓

กิจกรรมที่ ๑. จัดประชุมคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุทีมงาน เพื่อเตรียมความพร้อมใน
การเข้าทำโครงการ (๑ วัน) (เป้าหมาย ๒๐ คน)

สรุปรายงานการประชุมคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุและทีมงาน

วันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๓ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น.

ณ ห้องประชุมศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ธนวิถี เทศบาลนครยะลา

รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุม

๑. นางอำพัน รัตนานิกรกาญจน์	ประธานชมรมพัฒนาผู้สูงอายุ
๒. นางยุวดี สาแม	กรรมการ
๓. นางพาอียะ ยะยา	กรรมการ
๔. นางสีตีมีเนาะ หะยีดาราแม	กรรมการ
๕. นางจริยา จันทร์เทพ	กรรมการ
๖. นางลัดดาวัลย์ ทองเชื้อ	คณะกรรมการ
๗. นางเกสร ปทุมวัน	คณะกรรมการ
๘. ร.ต.ท. ยืนยง ดุลยเสรี	คณะกรรมการ
๙. นางเพ็ญศรี จอมบดินทร์	คณะกรรมการ
๑๐. น.ส.วนิดา ภาคกาย	คณะกรรมการ
๑๑. นางนันทนัช ชัยพันธ์	คณะกรรมการ
๑๒. นางจิตาภา บุญวรรณ	คณะกรรมการ
๑๓. นางจิรวัลย์ สุขประสพโกคา	คณะกรรมการ
๑๔. น.ส.ฐานวีร์ ตันชัชวาล	คณะกรรมการ
๑๕. นางอัมพวัน แวหะมะ	คณะกรรมการ
๑๖. นายอดิพนธ์ ฮาซานี	คณะกรรมการ
๑๗. นางถนอมพร กลุ่เกื้อ	คณะกรรมการ
๑๘. น.ส.สุภาภรณ์ ไชยรัตน์	คณะกรรมการ
๑๙. นางมณฑา รัตนอนันต์	คณะกรรมการ
๒๐. นางเสาวคนธ์ อัจจาสา	คณะกรรมการและเลขานุการประชุม

เปิดประชุม เวลา ๑๓.๐๐ น.

ประธาน : ได้ชี้แจงรายละเอียดและการประชาสัมพันธ์ รับสมัครผู้เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ การใช้สมารถบำบัดโรค (SKT) โดยอาจารย์ต้นแบบ ซึ่งได้เชิญ ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรีียมชัยศรี และ อ.ดร.อมรรัตน์ อนุวัฒน์นนทเขตต์ มาเป็นวิทยากร ในวันที่ ๒๕ - ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๓๐- ๑๖.๓๐ น. โดยจะจัดอบรมที่ห้องประชุมบุญสิทธิ์ เลขาฯ กุล โรงพยาบาลยะลา และเป้าหมายการอบรม คือ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และประชาชนกลุ่มเสี่ยง จำนวน ๒๔๐ คน โดยจัดรุ่นละ ๑๒๐ คน จำนวน ๒ รุ่น

การรับสมัครผ่าน ทาง แบบฟอร์มรับสมัคร หรือสมัครออนไลน์ โดยจะมีคุณเสาวคนธ์ อาจ อาสา พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลยะลา เป็นผู้ช่วยในการทำเว็บไซต์รับสมัครดังกล่าว

คุณเสาวคนธ์ : แนะนำการใช้งานและการสมัครอบรมผ่านเว็บไซต์

ประธาน : มอบหมายทีมงานในการลงทะเบียน และประชาสัมพันธ์ โครงการ โดยได้รับความช่วยเหลือจากทีมของคุณมาโซ กองสวัสดิการสังคม เทศบาลนครยะลา

คุณเสาวคนธ์: จะมีทีมงานของพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลยะลา มาช่วยในวันอบรม จำนวน ๘ คน

ประธาน : แบ่งและมอบหมายงาน

สิ้นสุดการประชุมเวลา ๑๖.๓๐ น.

.....

(นางเสาวคนธ์ อาจอาสา)

ผู้บันทึกรายงานการประชุม

.....

(นางอำพัน รัตนานิกรกาญจน์)

ผู้รับรองรายงานการประชุม

เอกสารแนบ ๒

ตัวชี้วัด ที่ ๑ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครยะลาได้รับการอบรม ด้วยเทคนิค SKT มีความรู้ และทักษะในการทำสมาธิบำบัด ร้อยละ ๘๐

ข้อมูลทั่วไป

มีข้อมูลประเมินความรู้และทักษะของผู้เข้ารับการอบรม ก่อนและหลังการอบรมครบถ้วน จำนวน ๑๕๐ ชุด จากเป้าหมายทั้งสิ้น ๒๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๒.๕

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ ๘๕.๓ อายุสูงสุด คือ ๘๔ ปี ต่ำสุด ๒๘ ปี อายุเฉลี่ย ๖๒.๑๘ ปี มีคะแนนเฉลี่ยความรู้และทักษะในเรื่องสมาธิบำบัดก่อนอบรมเท่ากับ ๓๒.๒๗ หลังอบรม เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๘๙.๔๐ และแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๐๑

ตารางที่ ๑ จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ อายุ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
หญิง	๑๒๘	๘๕.๓
ชาย	๒๒	๑๔.๗
รวม	๑๕๐	๑๐๐.๐
อายุ	ต่ำสุด ๒๘ ปี สูงสุด ๘๔ ปี	เฉลี่ย ๖๒.๑๘ ปี

ตารางที่ ๒ คะแนนเฉลี่ยความรู้และทักษะ ในการทำสมาธิบำบัด และเปรียบเทียบก่อนหลังการอบรม

	จำนวน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ก่อนอบรม	๑๕๐	๓๒.๒๗	๒๖.๐๙๑
หลังอบรม	๑๕๐	๘๙.๔๐	๑๔.๔๘๑

	t	df	Sig. (๒-tailed)
ก่อนอบรม	๓๓.๙๒๓	๑๔๙	๐.๐๐๐
หลังอบรม	๗๕.๖๑๐	๑๔๙	๐.๐๐๐

.....

ตัวชี้วัด ที่ ๒ หลังเข้ารับการอบรม ๒ เดือน ผู้สูงอายุที่มีระดับความดันโลหิตสูงกว่า ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท สามารถควบคุมระดับความดันให้อยู่ในระดับปกติได้เพิ่มขึ้น ร้อยละ ๕๐

มีข้อมูลระดับความดันโลหิตของผู้เข้ารับการอบรม ก่อนและหลังการดำเนินกิจกรรม ๒ เดือน ครบถ้วน จำนวน ๑๓๓ ชุด จากเป้าหมายทั้งสิ้น ๒๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๔๑ มีประวัติป่วยเป็นโรคเรื้อรัง จำนวน ๗๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๓๘

ตารางที่ ๑ จำนวนและร้อยละของผู้เข้ารับการอบรมสมารถิบำบัด skt

โรคเรื้อรัง	จำนวน	ร้อยละ
เบาหวาน	๓๗	๒๗.๘๒
ความดันโลหิตสูง	๙	๖.๗๗
เบาหวานและความดันโลหิต	๗	๕.๒๖
โรคอื่นๆ	๑๘	๑๓.๕๓
รวมมีประวัติป่วย	๗๑	๕๓.๓๘
ไม่มีประวัติป่วย	๖๒	๔๖.๖๒
รวมทั้งสิ้น	๑๓๓	๑๐๐.๐๐

ตารางที่ ๒ จำนวนและร้อยละของผู้เข้ารับจำแนกกลุ่มตามระดับความดันโลหิตและประวัติป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ก่อนรับการอบรม

กลุ่มระดับความดันโลหิต	กลุ่มที่มีประวัติป่วย		กลุ่มที่ไม่มีประวัติป่วย		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ปกติ<๑๒๐/๘๐	๑๓	๑๘.๓๑	๒๕	๔๐.๓๒	๓๘	๒๘.๕๗
เสียง(>=๑๒๐/๘๐)	๓๐	๔๒.๒๕	๒๑	๓๓.๘๗	๕๑	๓๘.๓๕
เสียงสูง (>๑๔๐/๙๐ มม.ปรอท)	๒๘	๓๙.๔๔	๑๖	๒๕.๘๑	๔๔	๓๓.๐๘
รวม	๗๑	๑๐๐	๖๒	๑๐๐	๑๓๓	๑๐๐

ก่อนเข้ารับการอบรม มีผู้เข้าร่วมการอบรมที่มีระดับความดันโลหิตปกติร้อยละ ๒๘.๕๗ ความดันโลหิตกลุ่มเสียงร้อยละ ๓๘.๓๕ และความดันโลหิตกลุ่มเสียงสูงหรือเป็นผู้ที่มีระดับความดันโลหิตสูงเกิน ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท มีจำนวน ๔๔ คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๐๘ คน เมื่อนำมาจำแนกตามประวัติ

การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง พบว่า เป็นกลุ่มที่ไม่มีประวัติป่วย ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๘๑ และกลุ่มที่มีประวัติป่วยจำนวน ๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๙.๔๔

ตารางที่ ๓ จำนวนและร้อยละของผู้เข้ารับจำแนกกลุ่มตามระดับความดันโลหิตและประวัติป่วยด้วยโรคเรื้อรัง หลังรับการอบรม

กลุ่มระดับความดันโลหิต	กลุ่มที่ไม่มีประวัติป่วย		กลุ่มที่มีประวัติป่วย		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ปกติ(<๑๒๐/๘๐ มม.ปรอท)	๓๐	๔๘.๓๙	๒๐	๒๘.๑๗	๕๐	๓๗.๕๙
เสียง(>=๑๒๐/๘๐ มม.ปรอท)	๑๘	๒๙.๐๓	๒๖	๓๖.๖๒	๔๔	๓๓.๐๘
เสียงสูง (>๑๔๐ /๙๐ มม.ปรอท)	๑๔	๒๒.๕๘	๒๕	๓๕.๒๑	๓๙	๒๙.๓๒
รวม	๖๒	๑๐๐.๐๐	๗๑	๑๐๐.๐๐	๑๓๓	๑๐๐.๐๐

หลังเข้ารับการอบรม จะเห็นได้ว่า ทุกกลุ่มมีระดับความดันโลหิตที่อยู่ในเกณฑ์ดีขึ้น นั่นคือ กลุ่มปกติเพิ่มขึ้น กลุ่มเสียงและเสียงสูง ลดลง

ตารางที่ ๔ จำนวนและร้อยละของผู้เข้ารับจำแนกกลุ่มผู้สูงอายุและประวัติป่วยด้วยโรคเรื้อรัง

	กลุ่มที่มีประวัติป่วยด้วยโรคเรื้อรัง		กลุ่มที่ไม่มีประวัติป่วยด้วยโรคเรื้อรัง		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ผู้สูงอายุ (>๖๐ปี)	๖๐	๘๔.๕๑	๕๑	๘๒.๒๖	๑๑๑	๘๓.๔๖
ประชาชนกลุ่มเสียงที่มีอายุน้อยกว่า ๖๐ ปี	๑๑	๑๕.๔๙	๑๑	๑๗.๗๔	๒๒	๑๖.๕๔
รวม	๗๑	๑๐๐.๐๐	๖๒	๑๐๐.๐๐	๑๓๓	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔ จะพบว่า ผู้เข้าร่วมการอบรม ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่มีประวัติป่วยเป็นโรคเรื้อรังจำนวน ๖๐ ราย คิดเป็นร้อยละ ๘๔.๐๕ และไม่มีประวัติป่วยจำนวน ๕๑ ราย คิดเป็นร้อยละ ๘๙.๙๕ ส่วนที่เหลือเป็นผู้ที่ยังมีอายุไม่ถึง ๖๐ ปี แต่มีประวัติป่วยเป็นโรคเรื้อรัง จำนวน ๑๑ ราย อีก ๑๑ รายไม่มีประวัติป่วย คิดเป็นร้อยละ ๕๐

ตารางที่ ๕ จำนวนและร้อยละของกลุ่มความดันโลหิตในผู้สูงอายุ ก่อนและหลังอบรม

กลุ่มความดันโลหิต	ก่อนอบรม		หลังอบรม		ลดลง/เพิ่มขึ้นร้อยละ
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ผู้สูงอายุที่มีค่าความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ (<๑๒๐/๘๐ มม.ปรอท)	๒๙	๒๖.๑๓	๓๙	๓๕.๑๔	เพิ่มขึ้นร้อยละ ๓๔.๔๘
ผู้สูงอายุที่มีค่าความดันโลหิตกลุ่มเสียง (>=๑๒๐/๘๐ มม.ปรอท)	๔๐	๓๖.๐๔	๓๖	๓๒.๔๓	ลดลงร้อยละ ๑๐

ผู้สูงอายุที่มีค่าความดันโลหิตสูงกว่า ๑๔๐/๙๐ (>๑๔๐ /๙๐ มม.ปรอท)	๔๒	๓๗.๘๔	๓๖	๓๒.๔๓	ลดลงร้อยละ ๑๔.๒๘
รวม	๑๑๑	๑๐๐.๐๐	๑๑๑	๑๐๐.๐๐	

เมื่อศึกษาเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุทั้งหมด ๑๑๑ ราย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับความดันโลหิตสูงกว่า ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท มีจำนวน ๔๒ ราย สามารถควบคุมระดับความดันให้อยู่ในระดับปกติได้เพิ่มขึ้น สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตได้ดีขึ้น จึงทำให้จำนวนกลุ่มเสี่ยงสูงลดน้อยลง เหลือเท่ากับ ๓๖ คน เมื่อนำมาคำนวณอัตราการลดลงของกลุ่มเสี่ยงสูง พบว่ากลุ่มเสี่ยงสูงลดลงจากเดิมร้อยละ ๑๔.๒๘

.....

ตัวชี้วัด ที่ ๓ ร้อยละ ๘๕ ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม

ผลการประเมินความพึงพอใจต่อโครงการอบรมเชิงปฏิบัติเรื่อง การใช้สมาธิบำบัด SKT เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และผู้ป่วยเรื้อรังในชุมชน เทศบาลนครยะลา ประจำปี ๒๕๖๓ วันที่ ๒๕-๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๓ เวลา ๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมบุญสิทธิ์ เลชะกุล อาคารผู้ป่วยนอก ชั้น ๓ โรงพยาบาลยะลา มีผู้ตอบแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ทั้งก่อนและหลังอบรม จำนวน ๑๔๑ ชุด จากผู้เข้ารับการอบรมทั้งสิ้น ๒๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๗๕

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

เป็นเพศหญิงจำนวน ๑๒๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๘.๖ เป็นเพศชาย จำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๔ ระดับการศึกษา ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน ๗๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๗ รองลงมาคือ จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๑ อายุส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีอายุมากกว่า ๔๑ ปีขึ้นไป จำนวน ๑๓๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๔.๙ ประกอบอาชีพข้าราชการบำนาญจำนวน ๔๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๔ รองลงมาคือ ข้าราชการและงานบ้านจำนวน ๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๖ ดังตารางด้านล่างนี้

ตารางที่ ๑ แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม

ลักษณะทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
- ชาย	๑๖	๑๑.๔
- หญิง	๑๒๔	๘๘.๖
การศึกษา		
- ม.๓	๖	๔.๖
- ม.๖	๒๕	๑๙.๑
- ปวช.	๕	๓.๘
- ปวส.	๑๐	๗.๖
- ปริญญาตรี	๗๓	๕๕.๗

ลักษณะทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
- ปริญญาโทหรือสูงกว่า	๑๒	๙.๒
อายุ		
- ๒๑-๓๐ ปี	๑	๐.๗
- ๓๑-๔๐ ปี	๔	๒.๘
- ๔๑ ปีขึ้นไป	๑๓๖	๙๖.๕
อาชีพ		
- ค้าขาย	๑๔	๑๐.๓
- ข้าราชการ	๒๘	๒๐.๖
- พนักงานของรัฐ	๖	๔.๔
- รัฐวิสาหกิจ	๗	๕.๑
- งานบ้าน	๒๘	๒๐.๖
- ข้าราชการบำนาญ	๔๔	๓๒.๔
- รับจ้าง/แพทย์แผนไทย	๗	๕.๑
- อื่น ๆ	๒	๑.๕

ความพึงพอใจต่อโครงการ

ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจทุกด้านรวมกัน เท่ากับ ร้อยละ ๘๙.๓๒ เมื่อแยกรายด้าน พบว่าด้านวิทยากร เป็นด้านที่ได้คะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือร้อยละ ๙๒.๔๕ รองลงมาคือด้านคุณภาพการให้บริการ ร้อยละ ๙๐.๒๑ และด้านการอำนวยความสะดวก ของหน่วยงานที่จัด ร้อยละ ๘๘.๑๙ และด้านที่มีคะแนนน้อยที่สุดคือด้านการประชาสัมพันธ์โครงการคือร้อยละ ๘๔.๔๐ ส่วนความพึงพอใจต่อภาพรวมของโครงการ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ร้อยละ ๙๒.๔๘ ดังตารางด้านล่างนี้

ตารางที่ ๒ แสดงคะแนนเฉลี่ยรายด้านและภาพรวม

ความพึงพอใจ	คะแนนเฉลี่ย
๑) ด้านกระบวนการ ขั้นตอนการให้บริการ	๘๔.๔๐
๒) วิทยากร	๙๒.๔๕
๓) ด้านการอำนวยความสะดวกของหน่วยงาน	๘๘.๑๙
๔) คุณภาพการให้บริการ	๙๐.๒๑
๕) ความพึงพอใจในภาพรวมของโครงการ	๙๒.๔๘
ความพึงพอใจทุกด้าน	๘๙.๓๒

เมื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความพึงพอใจกับข้อมูลทั่วไป

๑) เพศ พบว่า

เพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจมากกว่าเพศชาย (เพศหญิงเท่ากับ ๘๙.๕๖ ,เพศชายเท่ากับ ๘๗.๒๖ แต่ไม่มีความแตกต่างกันกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังตารางด้านล่างนี้

ตารางที่ ๓ แสดงคะแนนเฉลี่ยเปรียบเทียบระหว่างเพศ โดยใช้สถิติ Independent t-test

เพศ	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	df	Sig. (๒-tailed)
ชาย	๑๖	๘๗.๒๖๕๖	๙.๗๗๐๔๘	๒.๔๔๒๖๒	-๐.๙๗๐	๑๓๘	๐.๓๓๔
หญิง	๑๒๔	๘๙.๕๖๖๕	๘.๘๒๕๙๕	๐.๗๙๒๕๙	-๐.๘๙๖	๑๘.๓๐๐	๐.๓๘๒

๒) ระดับการศึกษา พบว่า

ระดับการศึกษาที่แตกต่างกันมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ โดยผู้ที่มีระดับการศึกษาระดับปริญญาโทหรือสูงกว่า มีความพึงพอใจสูงที่สุดคือเท่ากับร้อยละ ๙๓.๔๓ รองลงมาคือระดับปวส. และ ปริญญาตรี เท่ากับร้อยละ ๙๒.๐ และ ๙๐.๐๓ ตามลำดับ และที่น้อยที่สุดคือระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ร้อยละ ๘๔.๗ ดังตารางด้านล่างนี้

ตารางที่ ๔ แสดงคะแนนเฉลี่ยเปรียบเทียบระหว่างระดับการศึกษา โดยใช้สถิติ One way ANOVA

การศึกษา	คะแนนเฉลี่ย	จำนวน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ม.๓	๘๔.๗๙	๖	๙.๕๙๙
ม.๖	๘๕.๔๐	๒๕	๑๐.๔๔๔
ปวช.	๘๔.๐๐	๕	๑๐.๓๖๑
ปวส.	๙๒.๐๐	๑๐	๘.๕๒๓
ปริญญาตรี	๙๐.๐๓	๗๓	๘.๑๓๐
ปริญญาโทหรือสูงกว่า	๙๓.๔๔	๑๒	๕.๘๔๒
รวม	๘๙.๑๔	๑๓๑	๘.๘๘๑

คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจ

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	๙๕๗.๐๓๐	๕	๑๙๑.๔๐๖	๒.๕๗๔	๐.๐๓๐
Within Groups	๙๒๙๖.๓๕๗	๑๒๕	๗๔.๓๗๑		
Total	๑๐๒๕๓.๓๘๗	๑๓๐			

๓) อายุ พบว่า

อายุที่แตกต่างกันมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจไม่แตกต่างกัน โดยกลุ่มที่มีอายุ ๔๑ ปีขึ้นไปมีความพึงพอใจมากที่สุด คือเท่ากับร้อยละ ๘๙.๓๙ ดังตารางด้านล่างนี้

ตารางที่ ๕ แสดงคะแนนเฉลี่ยเปรียบเทียบระหว่างอายุ โดยใช้สถิติ One way ANOVA

อายุ	คะแนนเฉลี่ย	จำนวน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
๒๑-๓๐ ปี	๘๕.๐๐	๑	
๓๑-๔๐ ปี	๘๗.๘๑	๔	๑๒.๙๒๕
๔๑ ปีขึ้นไป	๘๙.๓๙	๑๓๖	๘.๘๔๕
รวม	๘๙.๓๒	๑๔๑	๘.๙๐๑

คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจ

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	๒๘.๔๘๔	๒	๑๔.๒๔๒	๐.๑๗๘	๐.๘๓๗
Within Groups	๑๑๐๖๓.๖๒๖	๑๓๘	๘๐.๑๗๑		
Total	๑๑๐๙๒.๑๑๐	๑๔๐			

๔) อาชีพ พบว่า

อาชีพที่แตกต่างกันมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจไม่แตกต่างกัน โดยผู้ประกอบการอาชีพรับจ้างแพทย์แผนไทยมีคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจสูงที่สุดคือร้อยละ ๙๕.๘๗ รองลงมาคือข้าราชการ ร้อยละ ๙๒/.๘๑ ส่วนอาชีพที่มีความพึงพอใจน้อยที่สุดคืออาชีพค้าขาย คือร้อยละ ๘๗.๕ ดังตารางด้านล่างนี้

ตารางที่ ๖ แสดงคะแนนเฉลี่ยเปรียบเทียบระหว่างอาชีพ โดยใช้สถิติ One way ANOVA

อาชีพ	คะแนนเฉลี่ย	จำนวน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ค้าขาย	๘๗.๕๐	๑๔	๑๐.๒๗๓
ข้าราชการ	๙๒.๘๑	๒๘	๗.๖๔๒
พนักงานของรัฐ	๙๐.๖๓	๖	๖.๙๗๑
รัฐวิสาหกิจ	๘๘.๓๙	๗	๑๑.๐๕๗
งานบ้าน	๘๖.๔๗	๒๘	๙.๘๐๗
ข้าราชการบำนาญ	๘๘.๗๕	๔๔	๘.๔๓๙
รับจ้าง/แพทย์แผนไทย	๙๕.๘๙	๗	๔.๖๖๑
อื่น ๆ	๘๘.๗๕	๒	๘.๘๓๙
รวม	๘๙.๔๒	๑๓๖	๘.๙๒๐

คะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจ

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	๙๔๗.๐๓๔	๗	๑๓๕.๒๙๑	๑.๗๖๘	๐.๐๙๙
Within Groups	๙๗๙๓.๓๐๔	๑๒๘	๗๖.๕๑๐		
Total	๑๐๗๔๐.๓๓๘	๑๓๕			

ข้อเสนอแนะ

๑) สิ่งที่ทำานพึงพอใจในการร่วมโครงการ/กิจกรรมครั้งนี้

มีผู้ตอบแบบสอบถามให้ข้อเสนอแนะมากมาย กับโครงการที่จัดขึ้น ดังนี้

ด้านความรู้และการนำไปใช้

- ได้ความรู้ ความเข้าใจเรื่องสมาธิบำบัด ซึ่งต่างจากที่ข้าพเจ้าเข้าใจมาก
- จะได้นำวิชาการที่อ.สอนไปดูแลสุขภาพ เพราะเป็นหลักสูตรที่เรียนมาหลายเดือนแล้วแต่ยังไม่หายเครียดไปแล้ว ๒ เข็ม ตอนนี้อยู่ไม่กล้าฝึกแล้ว
- ได้ความรู้ ความเข้าใจในการฝึกทักษะการปฏิบัติตัว การฝึกสมาธิบำบัดที่ถูกต้องและสามารถรักษาโรคได้ นำไปใช้กับตนเอง และผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง
- ได้ความรู้ ความเข้าใจในการฝึก และได้นำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
- มีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายแบบสมาธิ ให้จิตใจจดทน ออกกำลังกายให้ใจนิ่ง
- กระบวนการและกิจกรรม ที่วิทยากรให้ความรู้ ดีมาก ได้เข้าร่วมเป็นครั้งแรก ประทับใจในเนื้อหา
- เป็นความรู้แปลกใหม่ ซึ่งสามารถนำมาใช้ดูแลสุขภาพได้เป็นอย่างดีค่ะ
- ดีต่อการดำรงอยู่ของชีวิต
- ได้ความรู้ ความเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน และสามารถใช้รักษาโรคต่างๆ ได้โดยไม่ต้องใช้ยา
- เราได้ความรู้ นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง โดยที่เราไม่ต้องใช้ยา
- เหมาะกับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ไม่ต้องพึ่งเครื่องออกกำลังกายแพงๆ
- ทำให้มีความตื่นตัว ในการทำ SKT ในแต่ละวัน
- ความรู้ที่ได้รับ สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง
- ได้ช่วยตัวเองในยามฉุกเฉิน และสามารถช่วยถ่ายทอดให้คนข้างเคียงได้
- ความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม มีความพึงพอใจมาก เพราะได้นำไปต่อยอดจากการฝึกและขยายผลให้ชุมชนและองค์กรได้
- ความรู้ที่ได้รับ เพื่อดูแลสุขภาพเจ็บป่วยของตัวเองและญาติ
- ได้ความรู้จากวิทยากรที่มีความรู้จริงจากการวิจัยมาแล้ว ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป ผู้ปฏิบัติจริงก็เห็นผล ช่วยป้องกันได้ ทำให้คนในสังคมมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น
- ได้ฝึกปฏิบัติจริง ชอบค่ะ

ด้านวิทยากร

- วิทยากรทุกท่านน่ารัก ให้ความเป็นกันเอง
- วิทยากรมีความเป็นกันเอง มีความรู้ ความสามารถเยี่ยมมากค่ะ
- วิทยากรและคณะ ถ่ายทอดความรู้และดูแลผู้เข้าอบรมดียิ่ง

ปฏิบัติ

- วิทยากร ถ่ายทอดความรู้ และการปฏิบัติด้วยทักษะ ความชำนาญ ระดับดีมาก ผู้เข้าอบรมจะนำไป
- วิทยากรให้ความรู้แนะนำดีมาก ขอขอบคุณท่านวิทยากรที่ให้ความรู้การนำไปปฏิบัติได้
- ขอขอบคุณอาจารย์และวิทยากร พอใจมากที่สุด ได้พบอาจารย์ ไขข้อสงสัยทั้งหมด ได้ข้อมูลใหม่ๆ
- วิทยากรมีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้
- ผู้ให้การอบรมและเจ้าหน้าที่ให้ความรู้และดูแลผู้เข้าอบรมดีเยี่ยม
- สถานที่เหมาะสมมาก อาหารอร่อยค่ะ

๒) สิ่งที่ควรเสนอแนะไปพัฒนาการจัดโครงการและกิจกรรมครั้งต่อไป

- เป็นโครงการที่ดีมากๆ ควรจะมีการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพแบบนี้ต่อไป
- น่าจะมีการฝึกทุกชุมชน ควรฝึกเพื่อสุขภาพ
- โครงการนี้ดีมากสำหรับผู้สูงอายุ เห็นควรให้มีการจัดกิจกรรมนี้ต่อไปครับ
- ขยายกลุ่มเป้าหมายค่ะ ดิฉันอยู่ back office ทำแล้วรู้สึกผ่อนคลาย ได้คลายกล้ามเนื้อด้วยค่ะ
- พื้นฐานการใช้สมาธิบำบัดน่าจะนำไปเข้าสู่สถานศึกษาให้เด็กได้เรียนรู้ด้วย จะได้ช่วยลดปัญหาด้านสุขภาพ เด็กจะได้ใช้สมาธิบำบัดโรคที่อาจจะเกิดขึ้นได้ หากไม่ได้เฝ้าระวัง

อยากให้มีการฝึกและโครงการแบบนี้ให้กับเด็กและเยาวชนบ้าง เพื่อเค้าจะได้มีหลักในการปฏิบัติ
ตนได้อย่างถูกสุขลักษณะ

- ขอให้มีการเผยแพร่จากจังหวัด อำเภอ ตำบล ทุกชุมชน และบ้าน
- อยากให้มีโครงการนี้อีก สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้เข้าร่วมในครั้งนี้
- ระยะเวลา ๑ วันน้อยเกินไป
- ควรยืดเวลา อย่างน้อย ๒ วัน
- ให้มีเวลามากกว่านี้ ๒-๓ วัน
- ควรมีการจัดต่อประมาณ ๒-๓ วัน เพื่อความชำนาญในการฝึก ขอขอบคุณสำหรับการจัดกิจกรรมดีๆ

เช่นนี้ให้ชาวนครยะลา

- ควรให้มีการจัดกิจกรรมเช่นนี้บ่อย ๆ จะดีมากค่ะ
- ให้มีการอบรมบ่อย ๆ ค่ะ ควรจัดบ่อยๆ
- ควรจัดกิจกรรมนี้บ่อย ๆ ควรจัดโครงการนี้ ต่อไป
- ควรต่อเนื่อง จัดให้มีโครงการต่อเนื่อง เช่น ๓ เดือนครั้ง ๖ เดือนครั้ง หรือปีละครั้ง
- ควรจัด ๖ เดือนต่อครั้ง เพื่อให้รับการเรียนรู้ของผู้สนใจได้มากขึ้น
- เห็นควรให้มีการจัดกิจกรรมอย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง
- มีการอบรมบ่อย ๆ ปีละ ๑ ครั้ง เพื่อปรับกันและกันควรจะมีกิจกรรมนี้ได้ตลอดปีละ ๑ ครั้ง

.....

รูปภาพ ประกอบการจัดกิจกรรมในโครงการ



รูปวิทยากรและประธานในพิธี



จุดลงทะเบียน



ประธานชมรมพัฒนาผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา กล่าวรายงานโครงการ



ประธานในพิธี รองนายกฤษสิน กล่าวเปิดงาน



วิทยากร รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี-ตรียมชัยศรี อบรมให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วม



ผู้เข้าร่วมอบรมเป็นจำนวนมาก ตั้งใจฝึกสมาธิบำบัด skt

