

การสร้างความเข้มแข็งเพื่อสุขภาพะสังคมของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพแข็งแรง
จิตใจแจ่มใสชุมชนบ้านคลองหมื่นแถม กรุงเทพมหานคร

Strengthening for the Social Health of the to Be Healthy, and Clearly Mind of Ban
Khleng Muen Chaem Community, Bangkok

ปรีชา แต่งสมุทร¹, พระมหาประกาศิต สิริเมโธ² และ สันญา สดประเสริฐ³

Preecha Thangsmoot ¹, Phramaha Prakasit Sirimedho² and Sanya Sodprasert³

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buddhaphanya Sri Thawarawadee Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author, E-mail: ¹8322Preecha@gmail.com

Received August 1, 2025; Revised September 18, 2025; Accepted March 5, 2026

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อวิเคราะห์การดำรงชีพของผู้สูงอายุอย่างมีสุขทั้งกายและจิตใจ 2) เพื่อพัฒนารูปแบบสร้างความเข้มแข็งสุขภาพะทางสังคมของผู้สูงอายุ และ 3) เพื่อขับเคลื่อนรูปแบบกิจกรรมการสร้างความเข้มแข็งสุขภาพะทางสังคมของผู้สูงอายุในชุมชนดังกล่าว รูปแบบการวิจัยโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ใช้แนวคิดสุขภาพะองค์รวมและการมีส่วนร่วมของชุมชนเป็นกรอบการวิจัย พื้นที่วิจัย คือ ชุมชนบ้านคลองหมื่นแถม เขตบางแค กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน และผู้ที่เกี่ยวข้องในชุมชน จำนวน 30 คน ใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ชนิด คือ 1) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก 2) แนวทางการสนทนากลุ่ม 3) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา แล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1. ผู้สูงอายุในชุมชนมีการดำรงชีวิตที่เรียบง่าย ยึดโยงกับหลักพุทธธรรม ดูแลสุขภาพด้วยตนเอง มีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและชุมชน ส่งผลให้มีสุขภาพะที่ดีทั้งทางกาย จิต ปัญญา และสังคม 2. รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพะที่เหมาะสม คือ การบูรณาการกิจกรรมฝึกอาชีพ กิจกรรมข้ามรุ่น เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการจัดระบบการเรียนรู้ในชุมชนที่ส่งเสริมคุณค่าของผู้สูงอายุ 3. การขับเคลื่อนกิจกรรมประสบผลสำเร็จเมื่อมีการมีส่วนร่วมของภาคีในชุมชน โดยกิจกรรมต้นแบบ เช่น ลานสุขภาพ เวทีคนต่างวัย การปลูกต้นไม้ร่วมกัน ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกรักเป็นเจ้าของและส่งผลต่อความสัมพันธ์ในชุมชน

องค์ความรู้จากงานวิจัยนี้คือ รูปแบบการสร้างความเข้มแข็งสุขภาวะผู้สูงอายุที่ใช้หลักพุทธธรรมควบคู่กับการมีส่วนร่วมของชุมชน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่อื่นที่มีลักษณะชุมชนคล้ายคลึงกันได้

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ; สุขภาวะทางสังคม; ชุมชนบ้านคลองหมื่นแถม

Abstract

This study aimed to: (1) analyze the livelihood of the elderly in terms of physical and mental well-being; (2) develop a model for strengthening the social well-being of the elderly; and (3) implement activities that promote social well-being among the elderly in the community. A participatory action research approach was employed, using the concepts of holistic well-being and community participation as the research framework. The study was conducted in the Khlong Muen Chaem community, Bang Khae District, Bangkok, with a purposive sample of 30 participants, including elderly residents, community leaders, and related stakeholders. Data collection tools comprised in-depth interviews, focus group discussions, and participant observation, while data were analyzed through content analysis and presented descriptively.

The findings revealed that the elderly led simple lives grounded in Buddhist principles, practiced self-care, and maintained strong interactions with their families and communities, resulting in physical, mental, intellectual, and social well-being. The appropriate model for promoting elderly well-being integrated vocational training, intergenerational activities, knowledge-sharing forums, and community learning systems that emphasized the value of the elderly. Activity implementation was successful when supported by community participation, with prototype activities such as health spaces, intergenerational forums, and joint tree planting fostering a sense of ownership and strengthening community relationships.

The study contributes a model for enhancing elderly well-being that combines Buddhist principles with community participation. This model can be adapted and applied in other communities with similar characteristics.

Keywords: Elderly; Social Well-Being; Khlong Muen Chaem Community

บทนำ

ในยุคที่ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ความท้าทายด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะในเขตเมืองซึ่งมีข้อจำกัดด้านพื้นที่ ความเร่งรีบของวิถีชีวิต และการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างครอบครัว Department of Older Persons (2023) รายงานว่า กรุงเทพมหานครมีผู้สูงอายุมากกว่า 1.2 ล้านคน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี โดยร้อยละ 38.6 มีโรคเรื้อรัง และร้อยละ 21.3 เผชิญกับภาวะโดดเดี่ยวทางสังคม ปรากฏการณ์นี้สะท้อนถึงความจำเป็นในการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพทางสังคมเพื่อรองรับคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนสำหรับผู้สูงอายุ งานวิจัยของ Sakulborirak (2022, p.45) ระบุว่า การดำรงชีพของผู้สูงอายุอย่างมีความสุขต้องอาศัยการบูรณาการระหว่างสุขภาพกาย จิตใจ และความสัมพันธ์ทางสังคมที่มีคุณภาพ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยในบริบทชุมชนเมืองยังมีจำนวนไม่มากนัก โดยเฉพาะการขับเคลื่อนกิจกรรมที่ใช้หลักพุทธธรรมเป็นฐานในการส่งเสริมสุขภาพ

พื้นที่วิจัยในครั้งนี้ คือ ชุมชนบ้านคลองหมื่นแถม เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นชุมชนกึ่งชนบทในเขตเมือง มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่หนาแน่น และยังคงยึดโยงกับวิถีพุทธ วัฒนธรรม และความสัมพันธ์ระหว่างรุ่น ผู้วิจัยได้มีโอกาสลงพื้นที่ร่วมกิจกรรมกับกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนดังกล่าว พบว่าแม้ชุมชนจะมีกลไกการดูแลผู้สูงอายุในระดับหนึ่ง แต่ยังขาดรูปแบบกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาสุขภาพองค์รวมอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุเองในฐานะ “ผู้สร้าง” ไม่ใช่เพียง “ผู้รับบริการ” งาน Aonsri (2023, p. 78) ชี้ว่า การมีส่วนร่วมเชิงสร้างสรรค์ของผู้สูงอายุสามารถเสริมพลังจิตใจ และลดภาวะพึ่งพิงในระยะยาว

จากบริบทและความจำเป็นดังกล่าว ผู้วิจัยจึงตั้งเป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้เพื่อ 1) ศึกษาวิเคราะห์การดำรงชีพของผู้สูงอายุอย่างมีสุขทั้งกายและจิตใจ 2) พัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ และ 3) ขับเคลื่อนกิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนตลอดช่วงเวลา 6 เดือน เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่สะท้อนชีวิตจริงของผู้สูงอายุ

บทความวิจัยนี้นำเสนอผลการศึกษาใน 3 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ การวิเคราะห์รูปแบบการดำรงชีพที่นำไปสู่ความสุขของผู้สูงอายุในชุมชนเมือง การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพทางสังคมที่เหมาะสมกับบริบทของชุมชน และการขับเคลื่อนกิจกรรมที่ใช้หลักพุทธธรรมเป็นฐานในการบูรณาการสุขภาพทั้งด้านกาย ใจ และสังคม ซึ่งคาดว่าจะมีประโยชน์ต่อการออกแบบนโยบายระดับชุมชน การพัฒนารูปแบบการดูแลผู้สูงอายุในเขตเมือง และการต่อยอดองค์ความรู้ในมิติสุขภาพของสังคมไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์การดำรงชีพของผู้สูงอายุอย่างมีสุขทั้งกายและจิตใจ ชุมชนบ้านคลองหมื่นแถม กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อพัฒนารูปแบบสร้างความเข้มแข็งสุขภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลองหมื่นแถม กรุงเทพมหานคร
3. เพื่อขับเคลื่อนรูปแบบกิจกรรมการสร้างความเข้มแข็งสุขภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุชุมชนบ้านคลองหมื่นแถม กรุงเทพมหานคร

การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวม เป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจมากขึ้นในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา เนื่องจากสังคมไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ งานวิจัยจำนวนมากเน้นการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะในมิติของการส่งเสริมกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน

งานวิจัยด้านสุขภาวะผู้สูงอายุในชุมชน

Sakulborirak (2022, p. 45) ศึกษาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยใช้แนวคิดสุขภาวะองค์รวม พบว่า ผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งทางกายและจิตใจ และแนะนำว่าการพัฒนากิจกรรมในชุมชนควรมีลักษณะสอดคล้องกับบริบททางวัฒนธรรมท้องถิ่น ขณะที่ Panitchakitkosol et al. (2021, p. 59) ได้เน้นย้ำความสำคัญของกิจกรรมกลุ่มที่เสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน ซึ่งช่วยลดภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกโดดเดี่ยว

แนวคิดการพัฒนาสุขภาวะโดยใช้หลักพุทธธรรม

Boonkuea (2022, p. 111) เสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุด้วยการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม เช่น สติ สมาธิ และการเจริญภาวนา ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสงบทางใจและสามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม งานวิจัยส่วนใหญ่มักศึกษาผลของการปฏิบัติธรรมในเชิงเฉพาะบุคคลหรือในศูนย์ปฏิบัติธรรม ยังขาดการวิจัยที่เชื่อมโยงกิจกรรมทางพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาวะในระดับชุมชนเมืองที่มีโครงสร้างสังคมซับซ้อน

การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการพัฒนาอย่างยั่งยืน

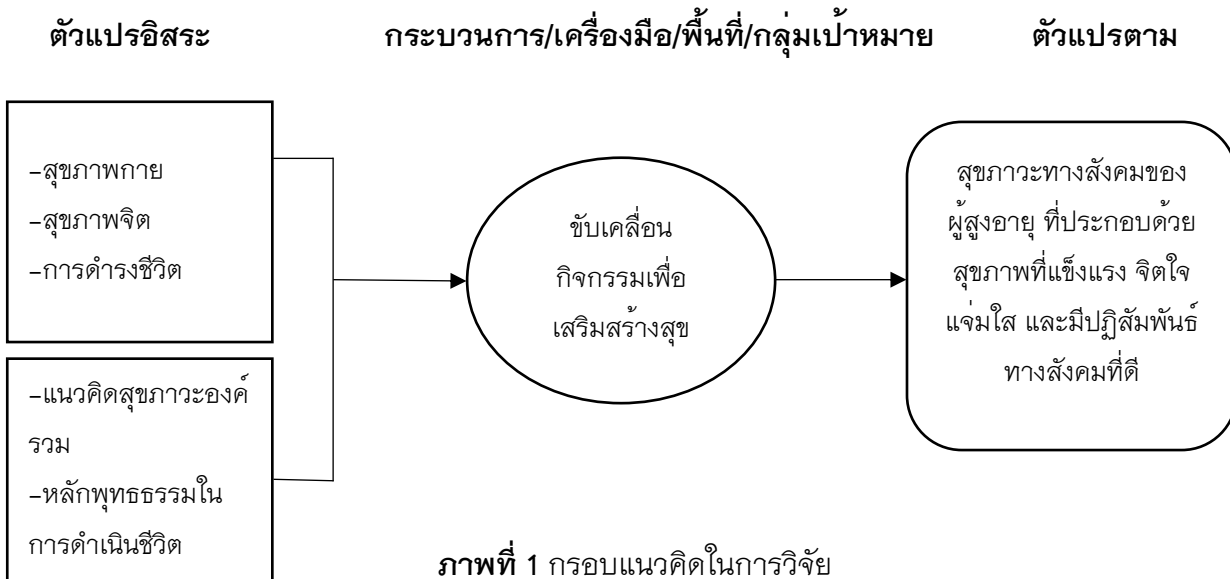
Aonsri (2023, p. 78) วิเคราะห์การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในกิจกรรมพัฒนาชุมชน พบว่าผู้สูงอายุที่มีบทบาทในการออกแบบกิจกรรมร่วมกับผู้นำท้องถิ่น จะมีความรู้สึกภาคภูมิใจ และเสริมสร้างพลัง

อำนาจในตนเอง (empowerment) อย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตาม ยังขาดงานที่ศึกษาเชิงกระบวนการในระยะยาว และการประเมินผลรูปธรรมของกิจกรรมในระดับชุมชนเมืองอย่างชัดเจน

สรุปผลการทบทวนวรรณกรรม จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้นำแนวคิด “สุขภาวะองค์รวม” (holistic well-being) มาใช้เป็นกรอบในการออกแบบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยผสมผสานกับหลักพุทธธรรมที่เน้นการพัฒนาทางจิตใจและความสัมพันธ์ทางสังคม และใช้แนวคิด “การมีส่วนร่วมของชุมชน” (community participation) เป็นฐานในการดำเนินงานวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) เพื่อให้การพัฒนาเกิดจากผู้สูงอายุโดยตรง สะท้อนความต้องการจริง และเกิดความยั่งยืนในบริบทชุมชนเมือง

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตามแนวคิดสุขภาวะองค์รวม (Holistic Well-being) และหลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต (Buddhist Principles of Living) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ที่มา: ผู้วิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ซึ่งมุ่งเน้นให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในชุมชนเข้ามามีบทบาทในทุกขั้นตอนของการวิจัย ตั้งแต่การกำหนดปัญหา

วางแผน ออกแบบกิจกรรม การดำเนินการ เก็บข้อมูล ไปจนถึงการสะท้อนผลและการพัฒนาต่อยอด โดยเน้นการบูรณาการทั้ง การวิจัย (Research) และ การปฏิบัติ (Action) เข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่และการเปลี่ยนแปลงที่เป็นรูปธรรมในชุมชน

ประชากร คือ ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านคลองหมื่นแถม จำนวน ประมาณ 120 คน (อ้างอิงจากฐานข้อมูลโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองหมื่นแถม, 2566)

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีความพร้อมและความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยจำนวน 19 คน ใช้วิธีการคัดเลือกแบบ เจาะจง (Purposive Sampling) โดยคัดเลือกจากผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้สม่ำเสมอ มีความหลากหลายด้านเพศ อายุ สถานภาพสมรส และบทบาทในชุมชน เช่น แกนนำกลุ่มสุขภาพ ผู้ดูแลสุขภาพตนเอง และผู้ที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ชนิด ได้แก่

1. แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้เพื่อศึกษาประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก และความหมายของการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ สร้างตามแนวคิดของ Patton (2002) โดยแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ คำถามเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน การดูแลสุขภาพ และการมีส่วนร่วมในชุมชน มีการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน

2. แนวทางการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion Guide) ใช้เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นร่วมกันของกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน และภาคีที่เกี่ยวข้อง สร้างแนวทางการสนทนาโดยอิงจากกรอบแนวคิดสุขภาวะองค์รวมและหลักพุทธธรรม โดยมีประเด็นการสนทนา ได้แก่ ความต้องการในการดำเนินกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ ความเห็นต่อกิจกรรมที่เหมาะสม และแนวทางการขับเคลื่อนกิจกรรมในชุมชน

รวบรวมข้อมูลโดยการสังเกต การสัมภาษณ์ และการจัดเวทีสนทนากลุ่ม ระหว่างเดือน ตุลาคม 2567 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2568

ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้การวิจัยเอกสาร วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล แล้วนำมา เขียนบรรยายเชิงพรรณนา (Narrative Description) เพื่ออธิบายปรากฏการณ์ในบริบทจริงของชุมชน

ผลการวิจัย

1. การวิเคราะห์การดำรงชีพของผู้สูงอายุอย่างมีสุขทั้งกายและจิตใจ ชุมชนบ้านคลองหมื่นแถม กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า การดำรงชีพของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านคลองหมื่นแถมมีลักษณะที่สอดคล้องกับแนวคิด “สุขภาวะองค์รวม” โดยสามารถจำแนกออกเป็น 4 มิติ ได้แก่ มิติทางร่างกาย มิติทางจิตใจ มิติทางปัญญา และมิติทางสังคม ดังนี้

มิติทางร่างกาย ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพร่างกายที่เหมาะสมกับวัย เช่น การออกกำลังกายเบา ๆ การทำงานบ้าน การเดินรอบชุมชน และการรับประทานอาหารที่ปรุงเองจากวัตถุดิบพื้นถิ่น โดยหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป มีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ และติดตามการตรวจสุขภาพตามนัดอย่างสม่ำเสมอ ทั้งจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและอาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชน

มิติทางจิตใจ ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี โดยมีภาวะอารมณ์มั่นคง ไม่วิตกกังวล และสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตด้วยความเข้าใจ ผู้สูงอายุหลายรายเลือกใช้กิจกรรมทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ ฟังธรรม และนั่งสมาธิ เป็นกลไกในการคลายเครียด ทำให้มีจิตใจสงบ แจ่มใส และมีพลังใจในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน

มิติทางปัญญา ผู้สูงอายุแสวงหาความรู้และใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดำรงชีวิต เช่น ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพร การทำอาหารพื้นบ้าน และการถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตแก่คนรุ่นใหม่ หลายคนมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต และใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา เช่น อริยสัจ 4 หรือหลักไตรลักษณ์ ในการทำความเข้าใจปัญหาและแก้ไขด้วยสติและเหตุผล

มิติทางสังคม ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัว เพื่อนบ้าน และชุมชน มีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะ เช่น งานบุญ กิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุ และเวทีชุมชน ซึ่งช่วยลดภาวะโดดเดี่ยว และเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้ยังมีบทบาทเป็นผู้ถ่ายทอดวัฒนธรรมและเป็นที่ปรึกษาให้แก่สมาชิกในชุมชน

ดังนั้น ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านคลองหมื่นเข้มมีการดำรงชีวิตที่สมดุลและมีความสุข โดยมีการพัฒนาสุขภาวะในทุกมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม ซึ่งสะท้อนถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในช่วงวัยสูงอายุ อันเป็นผลจากการหล่อหลอมของวัฒนธรรม วิถีพุทธ และพลังเครือข่ายชุมชนที่เข้มแข็ง

2. การพัฒนารูปแบบสร้างความเข้มแข็งสุขภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านคลองหมื่นเข้ม กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนารูปแบบที่ส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ ควรเน้นการบูรณาการกิจกรรมที่ตอบสนองทั้งด้านกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม โดยมีลักษณะสำคัญดังนี้

กิจกรรมพัฒนาทางกาย มุ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ผ่านกิจกรรมเบา ๆ ที่ทำได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การรำไม้พลอง โยคะผู้สูงอายุ การเดินออกกำลังกายในสวนสุขภาพ การทำเกษตรย่อย ๆ หน้บ้าน หรือการร่วมกิจกรรมทำความสะอาดวัดและชุมชน เพื่อกระตุ้นการเคลื่อนไหวและลดความเสี่ยงจากภาวะพึ่งพิง

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตใจ จัดกิจกรรมทางพุทธศาสนาและกิจกรรมทางใจ เช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรมบรรยาย การอบรม “ธรรมะประยุกต์ในชีวิตประจำวัน” เพื่อสร้างความสงบในใจ ให้ผู้สูงอายุมีพลังใจ ยอมรับสภาพชีวิตและเปลี่ยนผ่านของวัยอย่างเข้าใจ

กิจกรรมพัฒนาทางปัญญาและอาชีพ จัดฝึกอบรมอาชีพที่ผู้สูงอายุสนใจและทำได้ เช่น การทำขนมไทย งานฝีมือเย็บผ้า พับดอกไม้ และการปลูกและแปรรูปสมุนไพร โดยใช้ทรัพยากรในชุมชน เพื่อให้เกิดรายได้เสริม ความภาคภูมิใจ และการเรียนรู้ตลอดชีวิต รวมถึงจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุกับเยาวชน (กิจกรรมเรียนรู้ข้ามรุ่น)

กิจกรรมเสริมสร้างเครือข่ายสังคมและเวทีมีส่วนร่วม จัดเวทีสื่อสารในชุมชน เช่น เวที “สูงวัยเล่าเรื่อง” เวที “ครอบครัวเข้าใจวัยเกษียณ” และกิจกรรม “ชมรมผู้สูงอายุเชิงสร้างสรรค์” เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีพื้นที่แสดงออก แบ่งปันประสบการณ์ สร้างเครือข่ายความสัมพันธ์ และมีบทบาทเป็นที่พึ่งทางใจของกันและกัน

สรุปได้ว่า รูปแบบการสร้างความเข้มแข็งสุขภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้นจากงานวิจัยนี้มีลักษณะเป็น “กิจกรรมบูรณาการองค์รวม” ที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุและภาคีเครือข่ายในชุมชน โดยกิจกรรมที่ออกแบบสามารถส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเอง เสริมพลังใจ เพิ่มคุณค่าในตนเอง และสร้างสายใยทางสังคมอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

3. การขับเคลื่อนรูปแบบกิจกรรมการสร้างความเข้มแข็งสุขภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านคลองหมื่นเข้ม กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า การขับเคลื่อนรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นนั้นประสบความสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม เมื่อใช้ “กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน” (community participation) เป็นแกนกลางของการดำเนินงาน โดยเน้นให้ผู้สูงอายุมีบทบาททั้งในฐานะ “ผู้ร่วมคิด ผู้ร่วมทำ และผู้เป็นเจ้าของกิจกรรม” ซึ่งส่งผลเชิงบวกในหลายด้าน โดยสามารถสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

การใช้กระบวนการมีส่วนร่วมทุกภาคส่วนการขับเคลื่อนกิจกรรมเกิดขึ้นจากความร่วมมือของผู้สูงอายุ แกนนำชุมชน ครอบครัว องค์กรท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และเยาวชนในพื้นที่ โดยมีการประชุมร่วมกันเพื่อวางแผน ออกแบบกิจกรรม ทดลองดำเนินการ และประเมินผลร่วมกัน ทำให้ทุกฝ่ายรู้สึกมีส่วนร่วมและเกิดความยั่งยืนในการดำเนินงาน

กิจกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมสุขภาวะทางสังคม กิจกรรมที่ดำเนินการในชุมชน ได้แก่ การสร้างสวนสุขภาพ เป็นพื้นที่สีเขียวที่ออกแบบเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย เดินเล่น หรือทำสมาธิกลางแจ้ง ลานกิจกรรมกลางแจ้ง ใช้เป็นพื้นที่สำหรับการรำไม้พลอง การละเล่นพื้นบ้าน และกิจกรรมบันเทิงสร้างสรรค์ เช่น ละครย้อนวัย การปลูกต้นไม้ร่วมกัน ส่งเสริมความสัมพันธ์และสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิกในชุมชน เวทีสัมพันธ์ครอบครัวและคนต่างวัย เปิดพื้นที่พูดคุย แบ่งปันประสบการณ์ และเข้าใจกันระหว่างผู้สูงอายุ ลูกหลาน และเยาวชน

ผลลัพธ์ของการขับเคลื่อนกิจกรรม พบว่าผู้สูงอายุมีความกระตือรือร้นมากขึ้นในการเข้าร่วมกิจกรรม รู้สึกว่าตนเองมีบทบาท มีคุณค่า และสามารถเป็นผู้นำกิจกรรมได้อย่างมั่นใจ นอกจากนี้ยังส่งผล

ให้ครอบครัวและชุมชนมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นขึ้น ลดช่องว่างระหว่างวัย และสร้างบรรยากาศของความเอื้ออาทรในชีวิตประจำวัน

สรุปได้ว่า การขับเคลื่อนกิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นภายใต้การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในชุมชน นำไปสู่การเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน โดยกิจกรรมไม่ได้เป็นเพียงเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพ แต่เป็นพื้นที่แห่งความสัมพันธ์ พลังใจ และความภาคภูมิใจของผู้สูงอายุในบริบทชุมชนเมืองที่ยังคงคุณค่าทางวัฒนธรรมและความเป็นมนุษย์ไว้ได้อย่างสมดุล

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านคลองหมื่นแถมมีรูปแบบการดำรงชีวิตที่เรียบง่าย มีสุขภาวะทั้งทางกายและจิตใจที่ดี โดยมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเอง เช่น การออกกำลังกายเบา ๆ การรับประทานอาหารพื้นถิ่นที่ปลอดภัย และการนอนพักผ่อนอย่างเพียงพอ ขณะเดียวกันก็มีสุขภาวะทางจิตที่มั่นคงผ่านกิจกรรมทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ และการเข้าร่วมพิธีกรรมวัด ทั้งยังได้รับการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวและเพื่อนบ้าน จึงรู้สึกมีคุณค่าและไม่โดดเดี่ยวในวัยชรา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะชุมชนมีลักษณะกึ่งชนบทที่ยังคงรักษาวินัยชีวิตและวัฒนธรรมไทยดั้งเดิม โดยเฉพาะการยึดโยงหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงของวัยได้อย่างเข้าใจ และมีความสุขจากภายใน ไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกมากนัก สอดคล้องกับ งานวิจัยของ Sakulborirak (2022, p. 45) ระบุว่า ผู้สูงอายุที่ดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่าย และยึดโยงกับหลักธรรมทางศาสนา มีแนวโน้มที่จะมีภาวะสุขภาพจิตที่ดี และมีคุณภาพชีวิตโดยรวมที่สูงกว่าผู้สูงอายุในเมืองใหญ่ที่มีวิถีชีวิตแยกตัวจากสังคม ขณะที่ องค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) ก็ได้เน้นว่าความผาสุกในวัยสูงอายุควรมองอย่างองค์รวม ทั้งทางกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม โดยมีความสัมพันธ์และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนเป็นปัจจัยสำคัญ

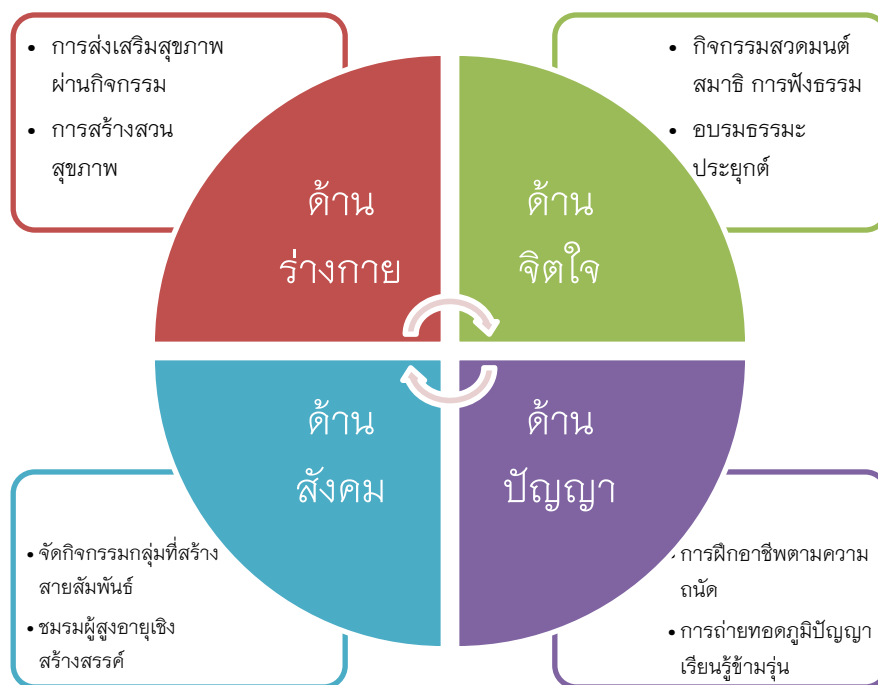
ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า รูปแบบการสร้างความเข้มแข็งสุขภาวะทางสังคมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมที่บูรณาการทุกมิติ ได้แก่ กิจกรรมฝึกอาชีพที่ผู้สูงอายุถนัด เช่น การทำขนมไทย งานหัตถกรรม การปลูกและแปรรูปสมุนไพร การอบรมธรรมะประยุกต์เพื่อเสริมสร้างพลังใจ และการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ข้ามรุ่นกับเยาวชน ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า และสามารถใช้ชีวิตอย่างมีพลังใจในวัยปลาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุในชุมชนมีพื้นฐานชีวิตที่ยังสามารถพึ่งตนเองได้ เมื่อได้รับโอกาสและการส่งเสริมที่เหมาะสมจากภาคีในชุมชน จึงเกิดพลังในการพัฒนาตนเอง และสร้างบทบาทในกิจกรรมที่เอื้อต่อสุขภาวะของตนและชุมชนรอบข้างได้อย่างชัดเจน สอดคล้องกับ งานของ Aonsri (2023, p. 78) พบว่า ผู้สูงอายุที่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมฝึก

อาชีพและพัฒนาทักษะตนเอง จะมีภาวะพึงพิงทางจิตใจลดลง และมีพลังใจในการดำเนินชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ขณะที่ Narayan & Petesch (2002) ชี้ว่า การส่งเสริมบทบาทและความสามารถของผู้สูงอายุในกิจกรรมชุมชน เป็นส่วนสำคัญของการลดความยากจนเชิงคุณภาพในกลุ่มเปราะบาง

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า การขับเคลื่อนกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นสามารถดำเนินได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อใช้กระบวนการแบบมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ครอบครัว ผู้นำชุมชน และภาคีในท้องถิ่น โดยกิจกรรมต้นแบบ เช่น สวนสุขภาพ ลานกิจกรรมกลางแจ้ง เวทีครอบครัวสัมพันธ์ และการปลูกต้นไม้ร่วมกัน ล้วนเป็นกิจกรรมที่มีความหมาย สร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของ และเสริมพลังใจของผู้สูงอายุอย่างเด่นชัด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุมีความต้องการพื้นฐานที่จะ “ไม่ถูกลืม” และ “ยังมีคุณค่าในสังคม” การที่กิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทนำ ได้เห็นผลงานของตน และได้รับการยอมรับจากสมาชิกในชุมชน จึงทำให้เกิดการยึดโยงกับสังคม และมีสุขภาวะที่สมดุลในทุกมิติ สอดคล้องกับ งานของ Chambers (1997) กล่าวถึง “การคืนอำนาจ” (empowerment) ว่าเป็นกระบวนการสำคัญในการสร้างสุขภาวะที่ยั่งยืนในระดับฐานราก และการมีส่วนร่วมจากทุกฝ่ายเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง นอกจากนี้ Clary et al. (1998, p. 485) ยังระบุว่าการได้มีบทบาททางสังคมในช่วงวัยเกษียณ ช่วยลดภาวะซึมเศร้าและเพิ่มความมั่นคงทางอารมณ์ของผู้สูงอายุได้อย่างชัดเจน

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง “การสร้างความเข้มแข็งสุขภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพแข็งแรงจิตใจแจ่มใส ชุมชนบ้านคลองหมื่นแถม กรุงเทพมหานคร” ผู้วิจัยได้สังเคราะห์องค์ความรู้ใหม่ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในระดับชุมชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมไทยที่กำลังเข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ องค์ความรู้ดังกล่าวมีลักษณะเป็น “รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพหุบูรณาการ 4 มิติ” ประกอบด้วย มิติทางกาย จิต ปัญญา และสังคม ซึ่งเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบและสอดคล้องกับบริบทของชุมชน ดังภาพ มีดังนี้



ภาพที่ 1 แสดงรูปแบบการสร้างความเข้มแข็งสุขภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุ

ในมิติทางกาย ผู้วิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่มีการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การเดินในสวนสุขภาพ การฝึกกายภาพอย่างง่าย และการรับประทานอาหารเช้าที่เหมาะสม ส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง และสามารถพึ่งพาตนเองได้ในชีวิตประจำวัน

ในมิติทางจิต การดำเนินกิจกรรมที่ส่งเสริมพลังใจตามหลักพุทธธรรม เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ การฝึกสติ และการได้พูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราวชีวิต ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีภาวะจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย และสามารถจัดการกับความเครียดหรือความวิตกกังวลได้ดียิ่งขึ้น

ในมิติทางปัญญา ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมให้เรียนรู้สิ่งใหม่ผ่านกิจกรรมฝึกอาชีพตามความถนัด เช่น การทำขนมไทย การปลูกสมุนไพร หรือการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นให้คนรุ่นใหม่ สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง และยังเป็นกลไกสำคัญในการสร้างความรู้เท่าทันในยุคที่สังคมเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว

ในมิติทางสังคม พบว่าการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม เช่น การปลูกต้นไม้ในชุมชน การสร้างเวทีครอบครัว การรวมกลุ่มผู้สูงอายุ และการทำกิจกรรมร่วมกับเด็กและเยาวชนในชุมชน ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างวัย ลดช่องว่างในครอบครัว และสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างคนในชุมชนอย่างมีพลัง

องค์ความรู้ใหม่นี้มีจุดเด่นที่การใช้หลักพุทธธรรมเป็นฐานคิดร่วมกับกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน และการบูรณาการ 4 มิติสู่การดำเนินกิจกรรมอย่างเป็นรูปธรรม ช่วยให้ผู้สูงอายุไม่เพียงแต่มีสุขภาพดีทางกาย แต่ยังได้รับการเติมเต็มทั้งจิตใจ ปัญญา และความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งล้วนเป็นรากฐานของการมีชีวิตอย่างมีคุณภาพและศักดิ์ศรีในช่วงบั้นปลายของชีวิต

สรุป

จากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนมีการดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย มีสุขภาวะที่ดีจากการได้รับการดูแลทั้งจากตนเอง ครอบครัว และสังคม ขณะที่การพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อสุขภาวะทางสังคมเน้นการบูรณาการกิจกรรมหลากหลายที่ตอบสนองทั้งความถนัด ความสนใจ และความต้องการของผู้สูงอายุ ตลอดจนการมีส่วนร่วมในการวางแผนและจัดกิจกรรมร่วมกับเยาวชนและคนในชุมชน ส่งผลให้เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของ เกิดความภาคภูมิใจ และเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนในภาพรวม

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัยครั้งนี้สามารถพัฒนาเป็นแนวทางหรือรูปแบบต้นแบบสำหรับการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในระดับชุมชนอย่างยั่งยืน และสามารถนำไปต่อยอดในการกำหนดนโยบายสาธารณะในระดับท้องถิ่น เพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพในระยะยาว.

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านคลองหมื่นเข้มมีการดำรงชีวิตที่เรียบง่าย พึ่งพาตนเองได้ มีสุขภาวะทางกายและจิตที่ดีจากการมีกิจกรรมในชุมชนและการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนบ้าน ซึ่งสะท้อนถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ศูนย์บริการสาธารณสุข องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น และหน่วยงานด้านผู้สูงอายุ ควรส่งเสริมกิจกรรมชุมชนที่เน้นความต่อเนื่อง เช่น กิจกรรมออกกำลังกาย การทำบุญ และการรวมกลุ่มเพื่อสนทนา เพื่อเสริมสร้างคุณค่าในตนเองและลดความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางสังคมที่เหมาะสมควรบูรณาการกิจกรรมทางกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม โดยเฉพาะการฝึกอาชีพ การเรียนรู้ข้ามรุ่น และกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ช่วยเสริมพลังให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรจัดสรรงบประมาณหรือทรัพยากรเพื่อจัดกิจกรรมที่หลากหลาย สอดคล้องกับความสนใจของผู้สูงอายุ

สนับสนุนการจัดตั้ง “ศูนย์เรียนรู้ผู้สูงอายุ” ภายในชุมชนที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต และเชื่อมโยงกับกลุ่มวัยอื่น ๆ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า การขับเคลื่อนกิจกรรมในชุมชนประสบผลสำเร็จเมื่อทุกภาคส่วนมีส่วนร่วม เช่น การสร้างสวนสุขภาพ ลานกิจกรรม และกิจกรรมเชื่อมโยงระหว่างวัย ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจและรู้สึกเป็นเจ้าของ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรสนับสนุนแนวทางการมีส่วนร่วมแบบประชาคม จัดตั้ง “คณะทำงานสุขภาพของผู้สูงอายุ” ระดับชุมชน ส่งเสริมบทบาทของผู้นำชุมชนและเครือข่ายจิตอาสาในการวางแผนและดำเนินกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบที่สำคัญ คือ “รูปแบบการสร้างความเข้มแข็งสุขภาพะสังคมของผู้สูงอายุโดยอิงหลักพุทธธรรมและการมีส่วนร่วมของชุมชน” ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชุมชนเมืองหรือชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทที่มีโครงสร้างสังคมคล้ายกัน โดยควรให้ความสำคัญกับการสื่อสารข้ามรุ่น การพัฒนาทักษะชีวิต และบทบาทของเครือข่ายชุมชน

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไป ควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการสื่อสารและการเรียนรู้ข้ามรุ่นระหว่างผู้สูงอายุกับเยาวชนในชุมชนเมือง รวมถึงการประเมินผลกระทบระยะยาวของกิจกรรมสุขภาพต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในแต่ละมิติอย่างเป็นระบบ.

References

- Aonsri, W. (2023). Participation of the elderly in the development of community mental health activities. *Journal of Community Health, 31*(1), 78–89.
- Boonkuea, P. (2022). Application of Buddhist principles in mental health care for the elderly. *Journal of Integrated Social Sciences, 21*(1), 111–125.
- Chambers, R. (1997). *Whose reality counts? Putting the first last*. Intermediate Technology Publications.
- Clary, E. G., Snyder, M. & Stukas, A. (1998). Volunteers' motivations: Findings from a national survey. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly, 27*(4), 485–505. <https://doi.org/10.1177/0899764098274005>
- Department of Older Persons. (2023). *Thailand aging situation report 2023*. Ministry of Social Development and Human Security.
- Narayan, D. & Petesch, P. (2002). *Voices of the poor: From many lands*. World Bank Publications.

Panitchakitkosol, S., Somkid, T. & Wanchai, P. (2021). Group activities to promote mental health of urban elderly. *Thai Journal of Psychology*, 29(2), 59–72.

Sakulborirak, P. (2022). Enhancing the quality of life of the elderly through holistic health development. *Journal of Social Development*, 24(2), 45–60.

World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*. WHO.