

แนวทางการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในตำบลบางกระทึก
อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

GUIDELINE FOR MENTAL HEALTH DEVELOPMENT OF THE ELDERLY
IN BANG KRATHUK SUB-DISTRICT SAMPRAN -DISTRICT, NAKHON PATHOM PROVINCE

มยุรี พลายบัว¹ และ สัญญา สดประเสริฐ

Mayuree Plai-Bua¹ and Sanya Sodprasert

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email : ta9838395074@gmail.com¹

Received 22 December 2023; Revised 2 March 2024; Accepted 26 April 2024.



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลบางกระทึก ศึกษาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในตำบลบางกระทึก และเสนอแนวทางการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในตำบลบางกระทึก อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญใช้การคัดเลือกแบบเจาะจง ประกอบด้วยผู้สูงอายุ อสม. ผู้นำชุมชน เจ้าหน้าที่หน่วยงานรัฐ รวม 16 คน ทำการลงพื้นที่เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก แล้วนำข้อมูลที่ได้มาสรุปตามประเด็นคำถาม วิเคราะห์ เนื้อหา และนำเสนอตามวัตถุประสงค์การวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดได้จากความเสริมโถมทางร่างกาย สุขภาพมีโรคภัย จิตใจเปลี่ยนแปลงตามวัย ร่างกายไปด้วย จำแนกกลุ่มผู้สูงอายุได้คือ ผู้สูงอายุที่ไม่ต้องการพึ่งพาผู้อื่น ผู้สูงอายุที่ต้องการพึ่งพาบุคคลในครอบครัว ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นและผู้สูงอายุที่ต้องการดูแลเป็นพิเศษ สุขภาพจิตผู้สูงอายุในตำบลบางกระทึก จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี มีบุตรหลานเอาใจใส่ดูแล แต่ก็ต้องการให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญ และต้องการความดูแลจากหน่วยงานภาครัฐ สำหรับแนวทางการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในตำบลบางกระทึก คือหน่วยงานของรัฐควรมีโครงการที่เข้าถึงผู้สูงอายุและอำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุมากกว่าที่เป็นอยู่ ให้ความช่วยเหลือที่ทั่วถึง มีการจัดกิจกรรมทางสังคมที่ภาคประชาชนได้ร่วมมือกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการจัดกิจกรรมเพื่อสานสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและคนในชุมชน รวมถึงการประชาสัมพันธ์ข่าวสารที่เป็นประโยชน์แก่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: การพัฒนา; สุขภาพจิต; ผู้สูงอายุ

Abstract

This research article aims to study the lifestyle of the elderly in Bang Krathuek Subdistrict, examine the mental health of the elderly in Bang Krathuek Subdistrict, and propose guidelines for developing the mental health of the elderly in Bang Krathuek Subdistrict, Sam Phran District, Nakhon Pathom Province. This is a qualitative research study, with key informants selected through purposive sampling, comprising 16 individuals including the elderly, village health volunteers, community leaders, and government officials. Data was collected through in-depth interviews in the field, and the information gathered was summarized based on key questions, analyzed for content, and presented in accordance with the research objectives.

The research findings reveal that physical changes due to deterioration, health issues, and mental shifts associated with aging affect the overall condition of the elderly. The study identified different groups of elderly people: those who do not require assistance from others, those who rely on family members, those who depend on others, and those who need special care. The mental health status of the elderly in Bang Krathuek Subdistrict was generally found to be good, with family members providing care and attention. However, they also desire recognition from others and expect support from government agencies. Recommendations for improving the mental health of the elderly in Bang Krathuek Subdistrict include the following: government agencies should implement programs that are more accessible and beneficial to the elderly. Assistance should be comprehensive, and there should be social activities that involve both the community and local administration to foster relationships between the elderly and the community. Additionally, dissemination of useful information to improve the quality of life for the elderly should be encouraged..

Keywords: Development; Mental Health; Elderly

บทนำ

การเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่สามารถดูแลสุขภาพตัวเองได้เป็นอย่างดีแล้ว ต้องดูแลสุขภาพจิตของตัวเองให้ดีขึ้น หมั่นหากิจกรรมทำให้จิตใจเบิกบาน ไม่ให้ตนเองเกิดความหงุดหงิด เกิดความเครียด ไม่อารมณ์ร้อน ฉุนเฉียว เกิดความท้อแท้ใจ คิดว่าตนเองหมดความสำคัญต้องไปยึดติดกับกฎเกณฑ์ที่วางไว้ ต้องฝึกคิดเสมอว่าตนเองอายุมากแล้ว ไม่สามารถทำอะไรได้เร็ว ว่องไวเหมือนแต่ก่อน ต้องปรับตัวให้เข้ากับลูกหลานและคนอื่นๆ ผู้สูงอายุหลายคนคิดว่าตนเองไม่เป็นที่ต้องการของลูกหลาน สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงเหมือนเดิมกลัวว่าจะเป็นภาระของคนอื่น ทำให้มีผลกระทบต่อจิตใจ และเกิดการคิดในแง่ลบ

ต่อตนเอง รวมไปถึงทำให้ส่งผลต่อสุขภาพกายด้วย การเสริมสร้างสุขภาพจิต ผู้สูงอายุต้องสร้างจากตนเอง ก่อน โดยทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบานอยู่เสมอและหางานอดิเรกทำ เพื่อให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเอง การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไม่ควรยึดติดกับกฎเกณฑ์ต่างๆ มากเกินไปควรใช้ชีวิตแบบพอเพียง เรียบง่ายและมีความสุขตามสถานภาพของตนเอง หากความสุขจากสิ่งที่มีอยู่ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมกับครอบครัวเช่น ดูทีวี ปลูกต้นไม้ ไปทำบุญ ไปเที่ยวพักผ่อน บำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคม เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อารมณ์ชื่น ร่าเริงแจ่มใส ทำให้เป็นที่รักของครอบครัวนำมาซึ่งสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีและมีความสุข (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2560 : 84-86)

การพัฒนาทางด้านสังคมและทางด้านจิตใจ สำหรับผู้สูงอายุที่พึงมีการเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ดี ต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่มั่นคงเข้มแข็ง ลดการเป็นทุกข์และสามารถสร้างความสุขให้กับตนเองได้ ผู้สูงอายุถือเป็นผู้ที่มีความเปราะบางทางจิตใจสูง เนื่องจากคิดว่าตัวเองได้สูญเสียความสำคัญทางสังคม เศรษฐกิจ จากการทำงาน และต้องพึ่งพาผู้อื่นทำให้ขาดความมั่นใจในตนเอง ขาดรายได้เลี้ยงตัวเอง การดำเนินชีวิตประจำวัน การปรับตัวของผู้สูงอายุไม่ทันต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม มีผลนำไปสู่ภาวะปัญหาทางจิตใจ เพราะส่วนใหญ่จะพบผู้สูงอายุมีภาวะทางด้านจิตใจ คือเกิดความเครียด ความกังวล สมองเสื่อม โรคซึมเศร้า ภาวะจิตตก และขาดการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลในครอบครัว การให้การดูแลผู้สูงอายุ ควรเสริมสร้างทักษะการสื่อสารให้ผู้สูงอายุเข้าใจ และให้ความร่วมมือด้วยดี ถึงปัจจัยต่างๆ ทางสังคม จิตใจ ที่มีผลกับการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น และสามารถหาแนวทางแก้ไขด้วยตัวเองได้ ทั้งการเจ็บป่วยทางด้านร่างกายจากอายุที่เพิ่มมากขึ้น และทางจิตใจที่เกิดจากการวิตกกังวล เครียด ปัญหาการปรับตัวให้ทันโลกปัจจุบัน (สุจริต สุวรรณชีพ, 2558 : 1)

การนำความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ (สุดา วงศ์สวัสดิ์, 2558 : 1) มาใช้ในการพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีความสุขเชิงจิตวิทยา เพื่อใช้ในการชะลอความเสื่อมทางร่างกาย และสร้างความสุขทางจิตใจ เนื้อหาที่เกี่ยวข้องจะเป็นเชิงมิติทางการแพทย์ ทางด้านจิตสังคม และมิติทางปัญญา เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในหน่วยงาน ต่าง ๆ อย่างไม่จำกัดได้มีการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย 1) กลุ่มผู้สูงอายุติดเตียง มีความบกพร่องทางร่างกาย 2) กลุ่มผู้สูงอายุติดบ้าน เป็นผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าสังคม อาจอยู่ที่บ้านเลี้ยงหลาน ไม่อยากเข้าสังคม หรือไม่แน่ใจถึงเลเป็นห่วงบ้าน 3) กลุ่มผู้สูงอายุที่ติดสังคม เป็นกลุ่มที่ชอบปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีความร่าเริงแจ่มใส ชอบพบปะพูดคุย โดยทั้ง 3 กลุ่ม มีพื้นฐานความสุขประกอบไปด้วย 1) สุขสบาย การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันให้มีความสุขและสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตไม่มากไม่น้อยจนเกินไป 2) สุขสนุก มีความรื่นรมย์ในการดำเนินชีวิตและทำกิจวัตรประจำวันมีความสุขสนุกกับงานที่ทำไม่เบื่อหน่ายและไม่ทำให้ร่างกายเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ 3) สุขสง่า การสร้างคุณค่าในตนเองให้ตัวเองมีความสุขและมีความสำคัญต่อตนเองและบุคคลอื่นโดยไม่ยึดติดกับกฎเกณฑ์ต่างๆ มากเกินไป 4) สุขสว่าง มีความสามารถด้านความจำด้านการสื่อสารการให้เหตุผลคิดบวก 5) สุขสงบ รับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นรู้จักควบคุมตัวเองและปรับตัวได้ในทุกสถานการณ์

เนื่องจากในปัจจุบันตำบลบางกระทึก อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม มีจำนวนตัวเลขผู้สูงอายุมากขึ้นทุกปี แต่มีผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมของสมาคมจำนวนน้อยมาก หากเปรียบเทียบจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด

ในตำบลบางกระทึกกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุ ประมาณร้อยละ 20 ของจำนวนผู้สูงอายุในตำบลบางกระทึกทั้งหมด จากข้อมูลของฝ่ายสวัสดิการสังคมเทศบาลบางกระทึก มีผู้สูงอายุที่มามลงทะเบียนรับเบี้ยยังชีพ จำนวน 1,845 คน มาเข้าร่วมกิจกรรมที่หน่วยงานรัฐจัดให้ครั้งละไม่เกิน 200 คน โดยประมาณ ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับการนำความช่วยเหลือจากหน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชน และผู้นำในชุมชนในการให้ความช่วยเหลือและดูแลในด้านต่างๆ ไม่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุและบุคคลในครอบครัวผู้สูงอายุ ทำให้เกิดการขัดแย้งในชุมชน เห็นได้จากเมื่อมีการแจกเครื่องอุปโภคบริโภคในสถานการณ์ต่างๆ โดยเปิดให้มีการลงทะเบียนร้องขอมาทางหน่วยงานราชการ ผู้สูงอายุที่อยู่บ้านที่ไม่ได้รับข่าวสารเกิดความไม่พอใจ การช่วยเหลือไม่ทั่วถึงเพราะผู้สูงอายุที่อยู่ติดบ้านไม่แจ้งความจำเป็นขอรับความช่วยเหลือแต่เห็นคนอื่นได้จึงอยากได้บ้าง ทำให้เกิดการโต้เถียงในครอบครัว ยังผลให้ญาติมาร้องเรียนส่วนงานที่เกี่ยวข้อง ส่วนด้านการให้ความช่วยเหลือทางด้านสุขภาพผู้ป่วยติดบ้าน ติดเตียง พบปัญหากับผู้บริบาลผู้ป่วยขาดความรู้ทางจิตวิทยาทำให้ดูแลผิดวิธี เกิดการทะเลาะกับญาติผู้ป่วย มีการเปรียบเทียบผู้ป่วยแต่ละบ้านทำให้ชุมชนขัดแย้งกันมากขึ้น ปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนนั้นเกิดจากการไม่รู้ถึงสภาพความเป็นอยู่ที่แท้จริง สภาพจิตใจ การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่อยู่ติดบ้าน ติดเตียง และสภาพสิ่งแวดล้อม ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านพฤติกรรม ที่ส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุดังกล่าว

ดังนั้นการวิจัยในครั้งนี้จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหาแนวทางการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในตำบลบางกระทึก อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม เพื่อศึกษาสภาพความเป็นอยู่ สภาพทางด้านจิตใจ และวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และพัฒนาสุขภาพจิต แนวคิดการดำเนินชีวิต การปรับตัวของผู้สูงอายุ และหาแนวทางการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ในตำบลบางกระทึก อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม โดยมุ่งเน้นที่จะพัฒนา ด้านสภาพแวดล้อม ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านพฤติกรรม การปรับตัวเข้ากับสังคม การดำเนินชีวิตหลังเข้าสู่วัยผู้สูงอายุให้มีสุขภาพจิตที่ดีและมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชุมชนอย่างเหมาะสมและเป็นแบบอย่างในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชุมชนอื่นๆ ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลบางกระทึก อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
2. เพื่อศึกษาการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในตำบลบางกระทึก อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
3. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในตำบลบางกระทึก อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม

การทบทวนวรรณกรรม

จากการศึกษาสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในตำบลบางกระทึก ทั้ง 4 ด้าน คือด้านสิ่งแวดล้อม ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านพฤติกรรม จากการลงสัมภาษณ์และเข้าสังเกต ผู้สูงอายุในพื้นที่เป้าหมายพบว่า ในด้านสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุต้องการให้สภาพแวดล้อมสะอาดไม่มีน้ำเสียในคลองหรือวัชพืช เพราะหายใจไม่สะดวก ไม่ชอบกลิ่นเหม็น ต้องการให้หน่วยงานรัฐดูแลเวลาเดินผ่านน้ำเสียทำให้หงุดหงิด ไม่เหมือนสมัยก่อนที่ใสสะอาด เพราะผู้สูงอายุยังใช้น้ำในลำคลองทำสวน เวลาเดินออกกำลังกายไม่ยากให้มีกลิ่นเหม็น ส่วนในด้านร่างกาย ผู้สูงอายุใช้เวลาออกกำลังกายส่วนใหญ่ไปในการทำกิจกรรมปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ ปั่นจักรยานขายของ บางท่านไปเป็น อสม. เพราะไม่ต้องการอยู่เฉยๆ เวลาเทศบาลจัดกิจกรรมผู้สูงอายุก็จะเข้าร่วมด้วย บางท่านใช้เป็นการเดินรำในเวลาว่าง ร่างกายก็จะแข็งแรง ในด้านอารมณ์ของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับสภาวะครอบครัวการดูแลเอาใจใส่ของคนในครอบครัวโดยเฉพาะผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุการเอาใจใส่ดูแล อย่างเข้าใจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ผู้สูงอายุแสดงออกมา อาจจะหงุดหงิดถ้าไม่สบายใจรู้สึกที่ตัวเองทำอะไรไม่ได้ตั้งใจและลูกหลานไม่เข้าใจก็จะใส่อารมณ์ จากการเข้าสังเกตในครั้งนี้ได้สอดคล้องกับแนวคิดการมีส่วนร่วมขององค์การอนามัยโลก (Who's Active Ageing Framework) Active Ageing เป็นกระบวนการที่สร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุ เข้าถึงระบบสาธารณสุข และมีส่วนร่วมและได้รับความปลอดภัย เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ในการวางแผนนโยบาย บริหารการจัดการการให้บริการ และการจัดสภาพแวดล้อม และโครงสร้างเมืองให้เป็นมิตรกับผู้สูงอายุโดยต้องคำนึงถึง

- ความหลากหลายทางความสามารถที่เป็นทรัพยากรของผู้สูงอายุ
- ความยืดหยุ่นในการตอบสนองและคาดการณ์ความต้องการและความชอบของผู้สูงอายุ
- ความสำคัญของการตัดสินใจและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ
- ความคุ้มครองป้องกันกลุ่มเสี่ยงในผู้สูงอายุ
- การสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในเรื่องต่าง ๆ ในสังคม

โดยผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ตามลำพังควรได้รับการส่งเสริมให้เป็นผู้มี (Active Ageing) โดยเริ่มจากผู้สูงอายุ ต้องส่งเสริมให้มีการดูแลตนเอง ให้เหมาะสมกับโรค หรือการเจ็บป่วยที่มี ตลอดจนกระตุ้นให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง อย่างต่อเนื่องตามศักยภาพและกลุ่มคนในสังคมนั้นๆ

การเตรียมความพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัย ในการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ด้วยการมีสุขภาวะที่ดีทั้ง 3 ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนี้

1. ด้านร่างกาย การส่งเสริมสุขภาพทางด้านร่างกายด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกาย ประกอบด้วย กิจกรรมงานบ้าน เช่น การประกอบอาหาร การทำความสะอาดบ้าน กิจกรรมครอบครัว กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน หรือกิจกรรมนันทนาการ ซึ่งการออกกำลังกายและการทำกิจกรรมทางกายต่างๆ ทั้งหมดนี้ ไม่ได้มีส่วนช่วยแค่เพียงเฉพาะป้องกันความเจ็บป่วยทางกายเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์ในการช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี ทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน อารมณ์ดี มีความสุข และลดภาวะซึมเศร้าได้ นอกจากนี้ ยังมีหลายงานวิจัยที่

พบว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้คงไว้ซึ่งความจำหรือทำให้ความจำดีขึ้น ความสามารถด้านสติปัญญาดีขึ้น สามารถป้องกันภาวะสมองเสื่อมและอัลไซเมอร์

2. ด้านจิตใจ การป้องกันและการจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม มีดังนี้ 1) การจัดการกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด โดยค้นหาสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดและจัดการด้วยวิธีที่เหมาะสม 2) การตอบสนองต่อความเครียดอย่างเหมาะสม เมื่อมีความวิตกกังวล หรือไม่สบายใจ ควรปรึกษาบุคคลใกล้ชิดหรือบุคคลที่ไว้วางใจ 3) เทคนิคการผ่อนคลาย โดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกถึงการเกร็งและคลาย มีการฝึกอย่างต่อเนื่อง เมื่อเกิดความเครียดและมีการเกร็งของกล้ามเนื้อ ผู้สูงอายุจะทำการคลายกล้ามเนื้อได้เองโดยอัตโนมัติ 4) การฝึกสมาธิ โดยการฝึกหายใจร่วมกับจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายได้ และ 5) การให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเจ็บป่วยหรือวิธีการรักษา จะช่วยให้ผู้สูงอายุลดความเครียดและความวิตกกังวลลงได้

3. ด้านสังคม การให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเลือกทำกิจกรรมทางสังคมที่ตนเองชื่นชอบและสนใจ ได้แก่ 1) กิจกรรมด้านศาสนา เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเข้าร่วม เช่น กิจกรรมวันสำคัญทางศาสนาต่างๆ 2) กิจกรรมทัศนศึกษา ส่วนใหญ่สถานที่ที่ผู้สูงอายุต้องการไปเพื่อศึกษาหาความรู้หรือท่องเที่ยว จะเป็นโบราณสถานและสถานที่สำคัญทางศาสนา นอกจากความรู้แล้วการไปร่วมทัศนศึกษายังเป็นการผ่อนคลาย สนุกสนาน และเพิ่มความรู้สึกในหมู่คณะ 3) กิจกรรมดนตรี เป็นกิจกรรมที่มีการรวมกลุ่มคนที่มีความชอบหรือความถนัดในด้านดนตรีเหมือนๆ กัน ซึ่งอาจขยายเป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านดนตรีแก่คนรุ่นหลังอีกด้วย 4) กิจกรรมด้านอาชีพ เป็นการรวมกลุ่มคนในชุมชนเพื่อทำอาชีพหรือการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น การทำสมุนไพร ทอผ้า จักสาน แกะสลัก เป็นต้น และ 5) กิจกรรมอื่นๆ เช่น กิจกรรมที่ผู้สูงอายุมีความชำนาญเป็นพิเศษและถ่ายทอดให้แก่บุคคลอื่น กิจกรรมตามวัฒนธรรมประเพณีประจำท้องถิ่น กิจกรรมรดน้ำดำหัววันสงกรานต์ กิจกรรมอาสาสมัคร กิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น ซึ่งการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคมจะทำให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ทำให้รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม อีกทั้งจะช่วยลดผลกระทบของความเครียดและช่วยป้องกันความเจ็บป่วยที่เกิดจากความเครียดได้

ในปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกันจำนวนผู้สูงอายุติดบ้านที่มีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และผู้สูงอายุติดเตียงที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ก็มีมากขึ้นตามไปด้วย ใครมีผู้สูงอายุที่ต้องดูแล ช่วยเหลือตัวเองได้น้อยยิ่งต้องให้ความสำคัญ และต้องเอาใจใส่สังเกตทั้งเรื่องสุขภาพร่างกายและสุขภาพใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี คนในครอบครัวต้องเข้าใจปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุ รวมถึงการดูแลอย่างถูกต้องและเหมาะสม

การดูแลผู้สูงอายุติดบ้านยังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ผู้สูงอายุติดบ้าน เป็นผู้สูงอายุที่เคลื่อนไหวได้ยังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ แต่จะมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน มีความลำบากหรือติดขัดในการเคลื่อนไหว เนื่องจากสภาพร่างกายที่เสื่อมสมรรถภาพตามอายุ หรือมีปัญหาด้านสุขภาพที่มีโรคประจำตัว การดูแลจะมุ่งเน้นไปในด้านของสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ และการป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุต่างๆ ดังนี้

1. การดูแลสุขภาพทางร่างกาย ด้านอาหาร ผู้สูงอายุต้องได้รับอาหารอย่างเหมาะสม หลากหลายครบ 5 หมู่ ได้สัดส่วนเพียงพอ เนื่องจากมีกิจกรรมที่ทำได้ไม่มากส่งผลให้แต่ละวันใช้พลังงานลด

น้อยลง และควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ให้เน้นอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลา และเพิ่มแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม สังกะสี และเหล็ก เป็นต้นหลีกเลี่ยงอาหารประเภทหวานจัด เค็มจัด อาหารประเภทผัด ทอด และควรกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบแทน ด้านการออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ยืดเหยียด รำไทเก๊ก รำไม้พลอง โยคะ เดินเร็ว ว่ายน้ำ เป็นต้น ทำประมาณ ๓๐ นาทีต่อครั้ง สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง เพื่อกระตุ้นจังหวะการเต้นของหัวใจ การบริหารร่างกายให้ได้ครบทุกส่วนของร่างกาย จะช่วยฝึกกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของร่างกาย ทำให้การเคลื่อนไหวและการทรงตัวดีขึ้น ด้านสุขอนามัย ผู้สูงอายุควรลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เหล้า บุหรี่ รวมถึงพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ผู้ดูแลหมั่นดูแลสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุ พร้อมสังเกตการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะระบบขับถ่าย และพาไปตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

2. การดูแลสุขภาพจิตใจ การที่ผู้สูงอายุจะต้องอยู่ติดบ้าน จะทำให้เกิดความเครียดและวิตกกังวลได้ง่าย ผู้ดูแลหรือคนในครอบครัวต้องคอยรับฟัง และให้คำปรึกษาให้ผู้สูงอายุได้ระบายความรู้สึกต่างๆ และหากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น ดูหนัง ฟังเพลง หรือให้ผู้สูงอายุได้พบปะเพื่อนฝูง ในวัยเดียวกัน รวมทั้งการอำนวยความสะดวกต่างๆ เมื่อมีกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสนใจหรืออยากทำ

3. การป้องกันอุบัติเหตุและอันตราย ผู้สูงอายุที่มีความลำบากหรือติดขัดในการเคลื่อนไหว ผู้ดูแลหรือคนในครอบครัวต้องระวังในเรื่องของการผลิต ตก หก ล้ม ควรจัดสิ่งแวดล้อมให้มีสภาพที่ถูกต้องเหมาะสม มีอากาศถ่ายเทสะดวก แสงสว่างพอเหมาะ มีความปลอดภัย พื้นต้องไม่ลื่น มีราวจับเพื่อช่วยในการทรงตัว โดยเฉพาะสถานที่ที่สามารถเกิดอุบัติเหตุได้บ่อย เช่น ห้องน้ำ ห้องนอน ห้องครัว บริเวณบันไดขึ้น-ลง เป็นต้น

การดูแลผู้สูงอายุติดเตียงที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ผู้สูงอายุติดเตียง คือ ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองต้องนอนอยู่บนเตียงตลอดเวลา อาจเป็นเพราะเกิดการเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุ การเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังที่เข้าสู่การลุกลามมากขึ้น จนส่งผลให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ไม่สมบูรณ์ ซึ่งบางคนอาจจะสามารถขยับแขนหรือขาได้บ้าง แต่ยังคงมีคนช่วยเหลือในการทำกิจวัตรประจำวันทุกอย่าง เช่น การป้อนอาหาร ช่วยล้างหน้าแปรงฟัน ช่วยอาบน้ำ เป็นต้น ในครอบครัวที่มีผู้สูงอายุหรือผู้ป่วยติดเตียงอาศัยอยู่ด้วย คนในครอบครัวจะต้องสละเวลาส่วนใหญ่มาคอยดูแลผู้สูงอายุติดเตียงเหล่านี้ เพราะต้องได้รับการดูแลมากกว่าปกติ ทั้งทางด้านร่างกาย และสภาพจิตใจ โดยหลักการดูแลนั้น ผู้ดูแลจำเป็นต้องระมัดระวังเรื่องแผลกดทับโดยการหมั่นพลิกตัว เปลี่ยนท่านอนของผู้สูงอายุทุกๆ 2 ชั่วโมง การขับถ่าย ควรหมั่นดูแลเรื่องความสะอาดและความเปียกชื้น การดูแลความสะอาดสิ่งแวดล้อมโดยรอบที่ส่งผลให้เกิดการติดเชื้อของแผล ด้านอาหารควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย ลดภาวะท้องอืดและท้องผูก และมีสารอาหารที่ผู้สูงอายุต้องได้รับอย่างครบถ้วน การทำกายภาพบำบัดของผู้สูงอายุที่ต้องนอนติดเตียงให้ถูกต้องเหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้ข้อต่อต่างๆ ติดขัด รวมไปถึงการดูแลด้านอารมณ์และด้านจิตใจ เพราะผู้สูงอายุที่ติดเตียงมักจะมีอารมณ์หงุดหงิดง่าย มีความวิตกกังวลกลัวถูกทอดทิ้ง คิดมากเรื่องในอดีต กังวลเรื่องสุขภาพร่างกายที่ถดถอยลงไม่เหมือนเดิม รวมถึงโรคที่เป็นอยู่ จึงต้องการการดูแล และเอาใจใส่จากคนในครอบครัวเป็นพิเศษ เช่น การเข้าไปพูดคุย นำเรื่องไปเล่าให้ฟัง ไปขอคำแนะนำปรึกษาในเรื่องการดูแลบุตรหลาน เป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า การหากิจกรรมทำ

ร่วมกันทั้งครอบครัว เป็นต้น ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้การดูแลผู้สูงอายุให้ประสบความสำเร็จได้นั้น คือ ทั้งสองฝ่ายจะต้องมีการปรับตัวเข้ากับเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ผู้ดูแลไม่ว่าจะเป็นลูกหลาน ญาติสนิท มิตรสหาย ควรพยายามเข้าหาผู้สูงอายุให้มากขึ้น หาโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน และเข้าใจถึงธรรมชาติของวัยผู้สูงอายุ และนำเสนอเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในตำบลบางกระทิก ให้ดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและมีความสุข

สรุปองค์ความรู้จากการทบทวนวรรณกรรม นั้นได้ข้อคิดที่ว่า ผู้สูงอายุที่ยึดติดกับความคิดของตนเอง และไม่ปรับสภาพจิตใจและพฤติกรรมทำให้ไม่ยอมเข้าสังคม ติดบ้านไม่รับรู้หรือเปิดใจเข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งแวดล้อม สภาพความเป็นอยู่ทำให้เกิดช่องว่างทางสังคม และครอบครัว การดำเนินชีวิตของสังคมปัจจุบันให้ความสำคัญกับสถาบันครอบครัวน้อยมาก มักจะมุ่งเน้นไปในการหาเงินมาเลี้ยงชีพ ทำให้เกิดปัญหาครอบครัวมากขึ้น ควรหันมาให้ความสำคัญกับครอบครัวและปลูกฝังเยาวชนให้รักถึงครอบครัวเป็นหลักสร้างความอบอุ่น ความผูกพันภายในครอบครัว จากบทความวิจัยที่ยกมาทำให้ต้องใช้การดูแลเอาใจใส่จากคนในครอบครัวเป็นหลักสำคัญที่สุด การทำความเข้าใจและช่วยผู้สูงอายุในการปรับตัวปรับจิตใจอยู่กับคนในครอบครัวที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็น งานวิจัยเชิงคุณภาพ สำหรับการกำหนดระเบียบวิธีการวิจัยหรือกระบวนการวิจัย (methodology) โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยเบื้องต้นทางผู้ศึกษาได้ดำเนินการกระบวนการศึกษา ตามระเบียบวิธีการวิจัยหรือกระบวนการวิจัย (methodology) โดยการใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ด้วยกระบวนการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารหรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยการทบทวนแนวความคิด ทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

โดยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive random) เนื่องจากผู้ศึกษามีข้อจำกัดในเรื่องของระยะเวลาการศึกษา จึงใช้วิธีการเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant Interview) คือการสัมภาษณ์โดยกำหนดตัวผู้ตอบเป็นการเฉพาะเจาะจง เพราะผู้ตอบเป็นกลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสมกับความต้องการของผู้ศึกษา ซึ่งบุคคลประเภทนี้เรียกว่า “ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ” อันเป็นการเลือกตัวอย่างที่ผู้ศึกษาได้ดำเนินการพิจารณาเลือกตัวอย่างด้วยตนเองเพื่อที่จะได้นำข้อมูลที่รับจากกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพมาดำเนินการประมวลผลข้อมูลอันนำไปสู่ข้อค้นพบต่อไป

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ จำนวน 16 คน ประกอบด้วย

1. ผู้สูงอายุที่พึ่งพาตัวเองได้
2. ผู้สูงอายุที่อยู่กับ บุตรหลาน เลี้ยงดู
3. ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น
4. ผู้สูงอายุที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ หรือต้องอยู่ในความดูแลใกล้ชิด

ผลการวิจัย

1) ผู้สูงอายุในตำบลบางกระทึก มีการดำเนินชีวิตที่ส่วนใหญ่มีบุตรหลานดูแล แต่ด้วยเป็นสังคมกึ่งเมืองมีความเจริญเข้าถึงในชุมชน ด้วยเป็นสังคมกึ่งเมืองทุกคนต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ความสัมพันธ์ในครอบครัวจะมีช่องว่างทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกที่ตัวเองไม่มีประโยชน์ เหงา และต้องการการเอาใจใส่จากคนในครอบครัว และต้องการให้มีการช่วยเหลือจากหน่วยงานของรัฐให้ทั่วถึง ยุติธรรม อยากริรายได้เป็นของตัวเอง มีสภาพแวดล้อมที่ดี ไม่ต้องการให้มีเสียงดัง หรือสิ่งปฏิกูลที่ส่งกลิ่นเหม็นทำให้เสียสุขภาพกายและสุขภาพจิต พื้นที่บริเวณโดยรอบสะอาดเรียบร้อย สิ่งที่อยู่ในความดูแลของรัฐให้หน่วยงานรัฐดูแลและอำนวยความสะดวกกับผู้สูงอายุมากขึ้น ความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุถือว่าอยู่ในขั้นพึงพาตัวเองได้เป็นส่วนใหญ่ รองลงมาเป็นการพึ่งพาคู่สมรสในครอบครัว ส่วนผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นที่ไม่ใช่คนในครอบครัวมีเป็นส่วนน้อย

2) การพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุในตำบลบางกระทึก จากการสัมภาษณ์ ทางสุขภาพจิตผู้สูงอายุในตำบลบางกระทึก ด้านสภาพแวดล้อม ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านพฤติกรรม ของแต่ละคนสอดคล้องจากความเป็นอยู่ ฐานะของแต่ละคน ส่งผลให้ผลจากการสัมภาษณ์ออกมาสรุปได้ว่าการดำเนินชีวิตมีผลต่อความเป็นอยู่ และสภาพจิตใจโดยรวมอย่างมาก คือ (1) ผู้สูงอายุที่พึ่งพาตัวเองได้ จะมีสุขภาพจิตที่มีความสุขในสภาพความเป็นอยู่ของตัวเองเป็นส่วนใหญ่ คือมีรายได้เป็นของตนเอง มีฐานะและยังถือครองอำนาจทางการเงินเป็นของตนเอง และยังสามารถหารายได้เพิ่มได้ บุตรหลานก็มีรายได้เลี้ยงดูตัวเองได้ มีทรัพย์สินที่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนไม่มีปัญหาทางการเงิน แต่อาจจะมีบ้างที่ร่างกายเจ็บไข้ตามอายุมีความสามารถที่จะดูแลตัวเองได้ เมื่อผู้สูงอายุมีพร้อมจิตใจก็มีความสุข พฤติกรรมที่แสดงออกมาของผู้สูงอายุตามข้อนี้ก็จะไม่สร้างความเดือดร้อนให้สังคม บางคนลงมาช่วยเหลือสังคมทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม ก็มีมาก (2) ผู้สูงอายุที่อยู่ในครอบครัวที่ต้องพึ่งพากันและกันในครอบครัว คือครอบครัวที่มีฐานะปานกลาง มีที่อยู่อาศัยเป็นของตัวเองตามสมควร แต่ก็ยังต้องดิ้นรนหารายได้มาเลี้ยงครอบครัว ผู้สูงอายุยังต้องการการเอาใจใส่ดูแลจากคนในครอบครัว และสังคมภายนอก ยังมีความต้องการการช่วยเหลือจากหน่วยงานรัฐ ที่จะต้องเข้ามาช่วยเหลือดูแล แต่ที่ประสบปัญหาคือการดูแลไม่ทั่วถึง การประชาสัมพันธ์ การเข้าร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ บางครั้งยังไม่สามารถตอบสนองความต้องการที่แท้จริงได้ ทำให้ผู้สูงอายุไม่ยอมเข้าร่วมด้วย เนื่องจากเหตุผลหลายประการเช่น ผู้สูงอายุไม่เข้าร่วมด้วยไม่สะดวกในการเดินทาง ไม่ตรงตามความต้องการ จึงไม่มีความสุขในการต้องออกไปนอกบ้าน ทำให้เกิดการติดบ้าน ขาดการเข้าสังคม ขาดการรับรู้ข่าวสาร เมื่อไม่ได้รับความช่วยเหลือเหมือนคนอื่นก็เกิดความไม่พอใจ ทำให้สังคมแตกแยก ครอบครัวไม่มีความสุข (3) ผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาคนในครอบครัวและผู้อื่น เป็นสิ่งที่ต้องดูแลเอาใจใส่มากๆ เพราะผู้สูงอายุในกลุ่มนี้จะมีปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการดำรงชีพที่อยู่อาศัยอาจไม่สมบูรณ์ ไม่ถูกสุขอนามัย ร่างกายบกร่องช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ มีผลให้ร่างกายไม่มีสุขภาพที่ดี สภาพจิตใจต้องการดูแลเอาใจใส่ทั้งจากครอบครัวและสังคมรอบข้าง ความเห็นใจช่วยเหลือจากทุกคน กลุ่มนี้สมควรได้รับความช่วยเหลือ และการพัฒนาสุขภาพจิตให้ดี เหมาะสม เพื่อให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบัน

3) แนวทางการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในตำบลบางกระทึก ความต้องการของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการให้หน่วยงานของรัฐมีโครงการที่เข้าถึงประชาชนให้มากที่สุด และให้หน่วยงานที่สนองงานต่อจาก

หน่วยงานใหญ่ลงพื้นที่เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ประชาชนให้มากกว่าที่เป็นอยู่ ความช่วยเหลือขอให้ทั่วถึง และยุติธรรม ไม่เลือกพวกพ้อง และการจัดกิจกรรมทางสังคม ทั้งที่สำนักงานเทศบาลปกครองท้องถิ่น ขอให้มีการประชาสัมพันธ์แก่ประชาชน สวัสดิการต่างๆ การประชาสัมพันธ์ข่าวสารต่างๆ และต้องการให้สิ่งแวดล้อมรอบตัวมีความสะอาด ปลอดภัย ไม่มีมลพิษ ที่จะทำลายสุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุต้องการอยู่บ้านในบั้นปลายของชีวิตอย่างสงบสุข ไม่มีเสียงรบกวนเสียงดังอย่างเช่นการแข่งรถของวัยรุ่น การเผาขยะมูลฝอยในแหล่งชุมชนหนาแน่น การเปิดเพลงเสียงดัง ทำให้ตกใจและนอนไม่หลับ การดูแลสภาพแวดล้อมภายนอกสำคัญมาก ส่วนภายในครอบครัวต้องมีการปลูกฝังคนในครอบครัวให้สร้างบรรยากาศภายในบ้านให้น่าอยู่ อบอุ่นและให้ความสำคัญซึ่งกันและกันดูแลเอาใจใส่ให้เกียรติกันจากการสัมภาษณ์ ความต้องการความรักความเข้าใจจากครอบครัวและสังคมรอบข้าง หน่วยงานต่างๆ ที่เข้ามาช่วยเหลือเมื่อยามลำบาก เพราะยังมีครอบครัวผู้สูงอายุที่ลำบาก ครอบครัวอยู่ด้วยกันหลายคนควรที่จะได้รับการดูแลที่เหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุและครอบครัว หน่วยงานต่างๆ ควรพัฒนาวิธีการดูแลผู้สูงอายุให้เหมาะสมแต่ละครอบครัว และทั่วถึง กับความเดือนร้อนของผู้สูงอายุจริงๆ โดยลงพื้นที่จริง สำรองจริงไม่ใช่ตามนโยบายเหมารวมทุกพื้นที่ใช้มาตรฐานเดียวกันหมด จะเห็นได้ว่าการทำงานของหน่วยงานรัฐต่างๆ ยังมีช่องโหว่ของการเหลื่อมล้ำทางสังคมที่มีมาตรฐาน เงื่อนไขของความช่วยเหลือที่สูงมากอย่างเช่นหน่วยงาน อ พ ม อสม เทศบาล การช่วยเหลือบางอย่างเน้นประชาชนต้องมีภูมิลำเนา หรือมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านเท่านั้น ถ้าอยู่นอกพื้นที่ไม่สามารถที่จะได้รับความช่วยเหลือ เช่นการช่วยเหลือถุงยังชีพในช่วงโควิด 19 ระบาดหนัก เกณฑ์ในการได้รับความช่วยเหลือจะนับแค่ 1 ครีวเรือนได้รับแค่ 1 ถุงยังชีพเท่านั้น ซึ่งความเป็นจริงบางครอบครัวมีมากกว่า 10 คน บางครอบครัวมาเช่าบ้านอยู่ไม่มีชื่อในทะเบียนบ้านก็ไม่ได้รับความช่วยเหลือ ความช่วยเหลือจากหน่วยงานภายนอกพื้นที่ ถ้าลงมาที่ผู้ใหญ่บ้านจะทั่วถึงเพราะผู้ใหญ่บ้านจะทราบว่าเป็นพื้นที่ตัวเอง สภาพแวดล้อมแต่ละครัวเรือนเป็นอย่างไร สมควรได้รับความช่วยเหลือในด้านใดก่อนหลัง หน่วยงานในพื้นที่ต้องร่วมมือกันในการให้ข้อมูลซึ่งกันและกันเพื่อประชาชนในพื้นที่ได้รับความช่วยเหลืออย่างเหมาะสมและยุติธรรม ในช่วงที่เกิดการระบาดของเชื้อโควิด 19 ประชาชนทั่วไป และผู้สูงอายุเกิดความเครียดเป็นห่วงลูกหลานไม่มีความสุข สุขภาพจิตเสียกลัวการระบาดของเชื้อโควิด 19 กลัวการฉีดวัคซีนป้องกันเชื้อโควิด ๑๙ อสม ผู้นำ ต้องให้ความรู้และสร้างกำลังใจให้กับทุกคนให้มีสติ และพยายามให้ความรู้เพื่อลดความวิตกกังวล และดูแลตัวเองอย่างถูกต้องปลอดภัย

ในการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงปัจจัยโดยรวมของการเปลี่ยนแปลงที่มีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ทั้งในด้านสภาพแวดล้อม ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ที่ส่งผลต่อพฤติกรรม ของผู้สูงอายุในแต่ละสภาพความเป็นอยู่ และทราบถึงความต้องการบางส่วนของผู้สูงอายุที่ต้องการใช้ชีวิตที่มีความสุขในสภาพการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในตำบลบางกระทึกต่อไปให้สมบูรณ์ขึ้นกว่าเดิม และเห็นสมควรที่จะมุ่งเน้นไปที่สถาบันครอบครัวเป็นปัจจัยหลักในการสร้างความเข้มแข็งของสุขภาพจิตของทุกคนในครอบครัวไม่ได้มีผลเฉพาะตัวผู้สูงอายุ เพราะจากการสัมภาษณ์จะเห็นผลชัดเจนว่าความรักความอบอุ่นในครอบครัวมีผลต่อสุขภาพจิตของทุกคน สังคมภายนอกเป็นปัจจัยรองที่มีผลกระทบกับสุขภาพจิต ความรัก ความเอาใจใส่ดูแลของคนในครอบครัวคือเกราะป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุมีความผิดปกติทางสุขภาพจิต

และเมื่อสุขภาพจิตดี การคิดในแง่บวกจะทำให้ลดปัญหาสังคมได้ การที่ผู้สูงอายุออกมาเข้าสังคมก็จะมองในแง่บวกพฤติกรรมที่แสดงออกต่อสังคมก็จะเป็นไปในทางที่ดี มีเพื่อน ความคิดสร้างสรรค์ สามารถที่จะนำพาผู้อื่นไปในทิศทางที่ดีได้ เช่นคุยเรื่องข้าววัด ฟังธรรม ไม่ว่าจะร้าย นินทาใคร ทำกิจกรรมร่วมในสังคมอย่างมีความสุข ถือว่าครอบครัวเป็นฐานสำคัญของความสุขในทุกเพศ วัย ส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีในสังคมอนาคต

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ในช่วงบั้นปลายของชีวิต ส่วนใหญ่ต้องการให้ครอบครัวมีความสุข บุตรหลานมีฐานะมั่นคง มีความเป็นอยู่ที่ดี จากผลการวิจัยที่ได้ศึกษาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในตำบลบางกระทึก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่อยากเป็นภาระของลูกหลาน ในช่วงก่อนวัยเกษียณผู้สูงอายุจะสร้างหลักฐานที่มั่นคงไว้ให้ลูกหลาน เนื่องจากพื้นที่ที่มีการค้าขาย และแหล่งเกษตรที่สามารถหารายได้เลี้ยงชีพได้แม้กระทั่งเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีพื้นที่ทำมาหากินเป็นของตัวเอง และตกทอดมาจนถึงลูกหลาน แม้ผู้สูงอายุบางรายที่มาตั้งรกรากอยู่ไม่นานแต่ก็สามารถที่จะทำมาหากินได้อย่างสบาย เพราะมีทั้งโรงงานอุตสาหกรรม และร้านค้ามากมายเช่นในตลาดดอนหวาย แหล่งประกอบอาชีพที่พร้อมก็จะสร้างรายได้ให้กับครอบครัวได้มั่นคงที่ต้องปรับรงเป็นความช่วยเหลือจากหน่วยงานของรัฐที่ต้องให้ทั่วถึงและยุติธรรม ผู้สูงอายุ ที่มีความพร้อมในการต่อสู้กับความเปลี่ยนแปลงทางด้านสิ่งแวดล้อม ร่างกาย อารมณ์ และพฤติกรรมทางสังคม พบว่าสอดคล้องกับการศึกษาของ จุฑารัตน์ แสงทอง (2017) เมื่อสังคมไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่ผู้สูงอายุเพิ่มจำนวนมากขึ้น ผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุต้องเร่งเตรียมความรู้และความพร้อมเพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เมื่อผู้สูงอายุมีความรู้ความสามารถและมีศักยภาพความพร้อมที่จะช่วยขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคมก็สามารถกระทำได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นและนำไปสู่การพัฒนานโยบายที่มีการสอดคล้องกับสภาพความเป็นอยู่ และการดำเนินชีวิตจริงในสังคมของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม การพัฒนาโดยองค์รวมจะทำให้สามารถมองแนวทางในการพัฒนาในการจัดสวัสดิการต่างๆเพื่อรองรับสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ได้มีประสิทธิภาพและตอบสนองความต้องการของประชาชนในสังคมได้มากที่สุด สุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นจะมีความรู้สึกที่ตัวเองไม่มีประโยชน์และเป็นภาระกับครอบครัวและสังคมอาจเนื่องมาจากความบกพร่องทางร่างกาย หรือความพร้อมทางสภาพความเป็นอยู่ทางสังคม ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ สอดคล้องกับทฤษฎีของ Videbeck (2006) ว่าปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตประกอบไปด้วย 3 ด้านหลักๆดังนี้ 1) ด้านบุคคล ได้แก่ อายุการเจริญเติบโตการพัฒนา พันธุกรรมและปัจจัยด้านชีวภาพ สุขภาพร่างกายและการปฏิบัติตัว ความสามารถของบุคคล ความสามารถในการผ่านปัญหา พลังสุขภาพจิตและเชาว์ปัญญา จิตวิญญาณ 2) ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นเครือข่ายและเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมเป็นกลุ่มคนที่มีความเชื่อมโยงกัน แรงสนับสนุนในครอบครัวเป็นการฟื้นฟูผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพจิต เป็นกำลังใจเป็นความเข้าใจ 3) ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม ความเชื่อถึงสาเหตุการเจ็บป่วย ความแตกต่างทางวัฒนธรรม สภาวะทางสุขภาพจิต จะบ่งบอกถึงความเป็นอยู่ ความผาสุกของบุคคล ที่จะแสดงออกทางความคิดทางอารมณ์ และจะส่งผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมาะสมตามความเป็นจริง สภาวะสุขภาพจิตมีความเป็นพลวัตร การพัฒนาสุขภาพจิตที่ดีต้องเข้าใจและรับรู้ถึงปัจจัยต่างๆที่มีผลและ

ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ และรวมถึงการแสดงออกทางสังคมและวัฒนธรรมและป้องกันส่งเสริมพัฒนาสุขภาพจิตของบุคคล เพื่อลดปัญหาทางสังคมรวมถึงทำให้เกิดความสงบสุขทางสังคม

สรุปองค์ความรู้



การสร้างกิจกรรมความสามัคคีในครอบครัว เพื่อให้คนในครอบครัวมีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน ศึกษาพูดคุยกันตลอดเพื่อลดความขัดแย้ง สร้างความอบอุ่นกับคนในครอบครัว บุตร หลาน เหลน เกิดความรักความผูกพัน ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็สามารถที่จะผ่านไปได้เพราะกำลังใจจากคนรอบข้างกล้าที่จะเปิดใจคุยกัน เมื่อไม่มีปัญหาภายใน สังคม สิ่งแวดล้อมภายนอกก็จะมีผลกระทบกับครอบครัวน้อยลง ผู้สูงอายุก็จะมีสุขภาพจิตที่ดี เพราะครอบครัว คือหัวใจของผู้สูงอายุ ครอบครัวเป็นสุข ผู้สูงอายุก็มีความสุข อายุยืน เพราะเมื่อสุขภาพจิตดี สุขภาพร่างกายก็ดีตามไปด้วยการออกกำลังกาย ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่ง การพูดคุยกันในครอบครัวและคนรอบข้างจะทำให้มีความมั่นใจในการกระทำ พฤติกรรมที่แสดงออกมาจะบ่งบอกภาวะสุขภาพจิตของแต่ละบุคคล ถ้าสุขภาพจิตเข้มแข็งจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างรอบครอบ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจะมีการวางแผนที่ดีไว้ล่วงหน้า และสามารถปรับตัวให้เข้าสู่วัยผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม และมีความสุขได้ในสังคมถึงแม้ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆมากมายเพียงไรก็สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้ทุกครั้ง จึงต้องหาวิธีที่จะให้ผู้สูงอายุได้เข้าถึงหลักธรรมได้แท้จริง โดยการให้หลักธรรมเข้าถึงคนในชุมชนให้ได้ หาวิธีการให้เด็กรุ่นใหม่ได้ศึกษาและเข้าใจหลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อต่อสู้กับอนาคตที่จะเข้าสู่ความเสื่อมโทรมทั้งทางโลกและทางธรรม พระพุทธศาสนาไม่มีวันเสื่อม แต่มนุษย์ที่ทำให้เสื่อม ควรปลูกฝังเยาวชนให้เข้าใจ และเข้าถึงพระพุทธศาสนา โดยการร่วมมือกันในครอบครัว พาผู้สูงอายุไปวัดเมื่อมีโอกาส พร้อมพาบุตรหลานไป

ด้วยเพื่อสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวไปด้วย ถ้าหากอยู่บ้านเปิดธรรมะให้ผู้สูงอายุฟัง บุตรหลานจะได้ฟังด้วยเป็นการให้ซึมซับไปเรื่อย ๆ จะได้มีจิตใจที่เข้มแข็ง มีจิตใจที่ดี สามารถลดปัญหาที่จะเกิดขึ้นในสังคมได้ เพราะพระพุทธศาสนาคือหลักธรรมชาติ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของเรา หากเราดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม ถูกต้อง ไม่ทำลายธรรมชาติ ธรรมชาติก็จะไม่ทำลายเราการเข้มแข็งที่เกิดขึ้นจากภายในทำให้เราสามารถที่ปรับตัวได้กับทุกสถานการณ์และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ไม่ว่าจะสภาพแวดล้อมจะเปลี่ยนแปลงไปก็ตาม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยให้ครอบครัว คนในชุมชน และภาคส่วนต่าง ๆ ไม่มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมนันทนาการ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่เครียดหรือเหงาเมื่อต้องอยู่บ้านตามลำพัง

2) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีแผนที่ชัดเจนในการ สนับสนุนผู้สูงอายุให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ส่งเสริมให้ออกไปพบปะผู้คน ทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ให้สัมผัสบาทร่วมกับคนในชุมชน หรือถ่ายทอดประสบการณ์ ความรู้ต่างๆ ให้แก่เยาวชน

References

- Department of Elderly Affairs. (2017). *Strengthening the mental health of the elderly*. 1st printing. Bangkok: Department of Elderly Affairs. Ministry of Social Development and Human Security.
- Suwannacheep, S., (2015). *Guidelines for social and mental care of the elderly*. 4th printing. Nonthaburi: Office of Mental Health Promotion and Development, 2015.
- Wongsawat, S., (2015). *Handbook of 5 dimensions of happiness for the elderly*. 6th printing. Nonthaburi: Office of Promotion and Promotion. Mental Health Development, 2015.

