

การพัฒนากิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพทางจิตผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดเลย

ภัทริรา ผลงาม¹

ฐานชน จันทร์เรือง²

ชัยรัตน์ สุทนต์³

บทนำ

บุคคลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้นมากมายทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม ผู้ที่ไม่สามารถปรับตัว ปรับใจต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ได้ จึงส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะซึมเศร้าได้มากกว่าบุคคลวัยอื่น อย่างไรก็ตามบุคคลทั่วไปมักเข้าใจว่าภาวะซึมเศร้าเป็นเรื่องธรรมชาติของผู้สูงอายุ จึงมักละเลย ไม่สนใจ ทำให้ผู้สูงอายุยิ่งมีความทุกข์ทรมานมากขึ้น แต่ในความเป็นจริง ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ เป็นสิ่งที่สามารถหลีกเลี่ยงหรือป้องกันมิให้เกิดได้ ถ้าหากผู้สูงอายุได้มีการเตรียมความพร้อมทั้ง ร่างกายและจิตใจก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือทราบแนวทางที่สำคัญในการหลีกเลี่ยงหรือป้องกัน รวมทั้งทราบแนวทางการดูแลตนเองเมื่อตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า ซึ่งการปฏิบัติดังกล่าวจะช่วยให้ ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณค่ามีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในทางตรงกันข้าม หากละเลยหรือปล่อยทิ้งไว้ อาจกลายเป็นโรคซึมเศร้าจนต้องเข้ารับการรักษาจากจิตแพทย์ มิเช่นนั้นอาจเกิดผลเสียหายนั้รุนแรงทั้งต่อตัวผู้สูงอายุเองและบุคคลรอบข้าง (กรมสุขภาพจิต, 2545).

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาทั้งทางร่างกาย และจิตใจ จากภาวะซึมเศร้า ภาวะสิ้นหวัง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องแสวงหาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพใน ผู้สูงอายุให้ครอบคลุมในทุกด้านทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมเพื่อให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพที่ดีสามารถพึ่งตนเองและอยู่ในสังคมได้โดยไม่เป็นภาระกับบุคคลอื่นและสามารถ ดำรงชีวิตด้วยตนเองได้อย่างมีคุณค่าแม้ว่าจะอยู่ในวัยสุดท้ายของช่วงชีวิตก็ตาม ผู้สูงอายุไทยก็ยั่ ังจัดได้ว่าเป็นกลุ่มประชากรที่เป็นพลังสำคัญ แทนที่จะเป็นภาระของครอบครัว ชุมชน และสังคมไทย จึงควรมีการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้เป็นผู้นำในการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างมีแบบอย่างเป็น มาตรฐานการมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจและสร้างแกนนำ ชุมชมผู้สูงอายุให้มีความเข้มแข็ง

¹ รองศาสตราจารย์, คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

² อาจารย์ประจำ, สถาบันอาศรมศิลป์

³ นักวิชาการอิสระ

ในการดูแลสุขภาพของตนเองและเพื่อนสมาชิก มีและใช้สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุ สร้างผู้สูงอายุที่เป็นแบบอย่างมีอายุยืนยาวไม่เป็นภาระต่อครอบครัว ชุมชน รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยมีการรับส่งต่อผู้ป่วยผู้สูงอายุจาก โรงพยาบาลสู่ชุมชน

กระทรวงสาธารณสุข (2554) ได้กำหนดแผนยุทธศาสตร์ของการดำเนินงานด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในด้านของการส่งเสริมสุขภาพ โดยมีมาตรการดังนี้ คือการส่งเสริมด้านการป้องกันดูแลตนเองเบื้องต้น ส่งเสริมให้อยู่ร่วมกันและสร้างความเข้มแข็งองค์กรผู้สูงอายุ สนับสนุนผู้สูงอายุให้แสดงออกซึ่งศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ให้มีการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ซึ่งจะนำพาความสุข ความมีชีวิตชีวา ความหวัง คุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเองมาสู่ตัวผู้สูงอายุเองทุกขณะในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต โดยกำหนดแต่เพียงแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาผู้สูงอายุทั่วไป ยังไม่มีการกำหนดกิจกรรมหรือโครงการที่เน้นด้านการส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจโดยตรงต่อผู้สูงอายุในชุมชน การดำเนินงานที่ผ่านมามอบให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานในลักษณะเป็นงานประจำ ไม่มีจุดเน้นเรื่องสุขภาพจิต

ในจังหวัดเลยมีผู้สูงอายุประมาณ 88,084 คน คิดเป็นร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมดซึ่งได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้วโดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเส้น และโรคติดต่ออื่น ๆ รวมทั้งภาวะเครียด โดยที่ในจังหวัดเลยยังไม่เคยมีการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ อีกทั้งไม่เคยมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตในผู้สูงอายุในชุมชนมาก่อน และผู้สูงอายุในชุมชนไม่มีการรวมกลุ่ม ไม่มีกิจกรรมร่วมกัน ผู้สูงอายุบางคนไม่มีลูกหลานดูแลต้องใช้ชีวิตอย่างไม่มีความสุข ท้อแท้และสิ้นหวัง

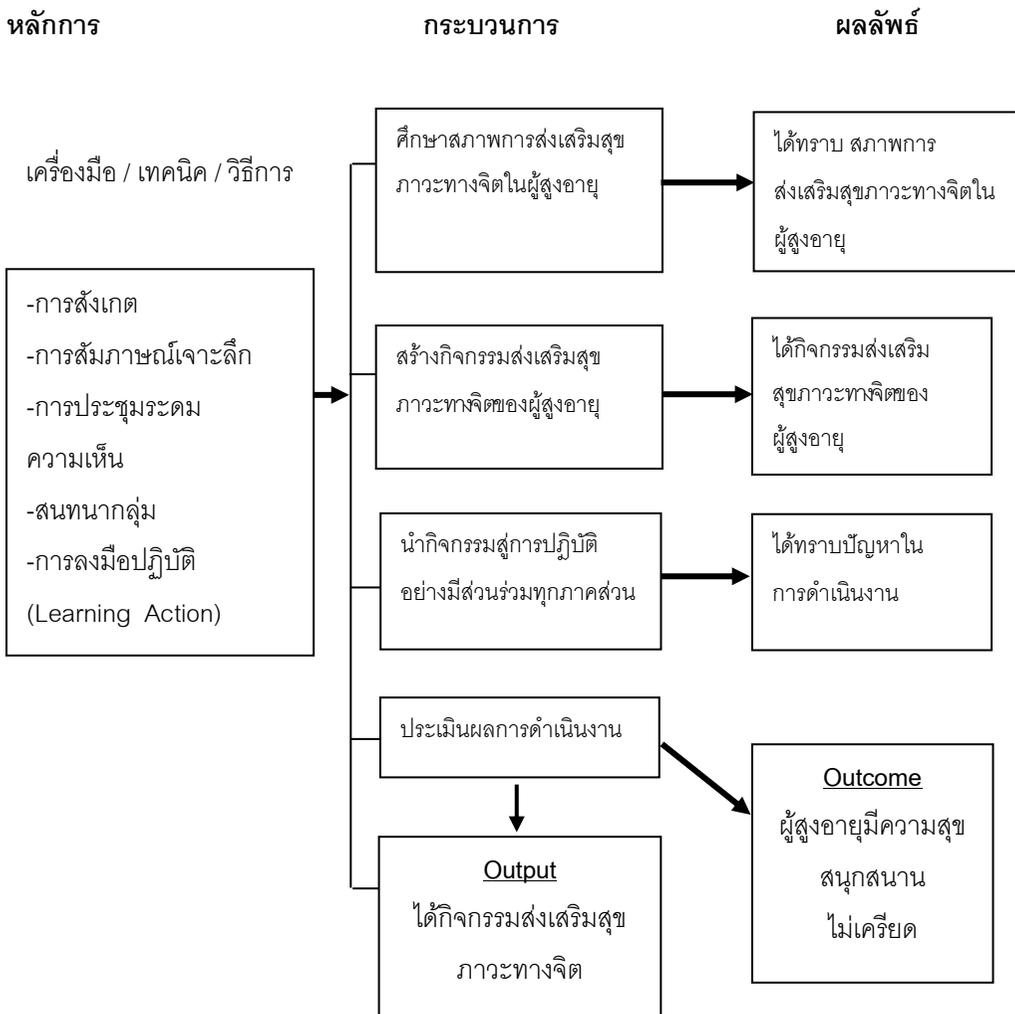
จากการประชุมสมาชิกในชุมชน ผู้นำชุมชน อสม.ต่างเห็นพ้องต้องกันว่าผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมต่างๆ ทำร่วมกันในชุมชนเพื่อคลายความเครียด ความเหงาและเสริมสร้างสุขภาพทางจิต แต่ในชุมชนไม่มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางจิตให้ผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางจิตให้ผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อใช้เป็นแนวทางให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้รวมตัวกันเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ โดยโครงการวิจัยนี้ระดมทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องได้แก่พยาบาลจากโรงพยาบาล และกองสาธารณสุขเทศบาลเมือง ผลจากการวิจัยสามารถใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพทางจิตให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ไม่เป็นภาระต่อผู้อื่น สามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและนำพาความสุข ความมีชีวิตชีวา ความหวัง การเห็นคุณค่า และความภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อการใช้ชีวิตในบั้นปลายอย่างมีความสุขจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาพะทางจิตของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดเลย
2. เพื่อพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพะทางจิตของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดเลย โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในชุมชน
3. เพื่อประเมินสุขภาพะทางจิตผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้านี้พัฒนารอบแนวคิดในการวิจัยโดยใช้แนวคิดเชิงระบบที่ประกอบด้วย หลักการ / วิธีการต่างๆที่ใช้ กระบวนการ และผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ ดังแผนภาพนี้



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) โดยผสมผสานวิธีเชิงคุณภาพอื่น ๆ เช่น การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) การสัมภาษณ์เจาะลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และใช้เทคนิคการประชุมเพื่อระดมความคิด ส่วนการวิจัยเชิงปริมาณใช้แบบสอบถามประเมินสุขภาวะผู้สูงอายุ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์เจาะลึกผู้บริหารเกี่ยวกับนโยบายการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตผู้สูงอายุในชุมชน และสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่สถานีอนามัย และ อสม. ในหมู่บ้านเกี่ยวกับลักษณะและสภาพในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชน
2. ประเด็นการสนทนากลุ่มในผู้สูงอายุเกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุในชุมชน
3. ประเด็นการประชุมระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางจิตในชุมชน

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้สัมภาษณ์เจาะลึก สภาพปัจจุบันและปัญหาการส่งเสริมสุขภาวะจิต คือ แกนนำผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุเลย เลือกแบบเจาะจงผู้ที่มีหน้าที่ส่งเสริมสุขภาวะ จำนวน 15 คน

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการประชุมระดมความคิดเห็นคือ ผู้สูงอายุในชุมชน รวมทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด ได้แก่ ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขและเจ้าหน้าที่ จากเทศบาลเมืองเลย พยาบาลที่รับผิดชอบงานผู้สูงอายุ ตัวแทนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ตัวแทนพัฒนาสังคมและความมั่นคงมนุษย์ ตัวแทนพัฒนาชุมชน โดยหน่วยงานส่งกลุ่มเป้าหมายมาเข้าร่วมประชุม จำนวน 30 คน

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการนำรูปแบบสู่การปฏิบัติคือผู้สูงอายุในชุมชนที่มีอายุระหว่าง 60-70 ปี ที่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมได้เลือกโดยความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวนกิจกรรมละ ไม่น้อยกว่า 30 คน

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการประเมินผลการดำเนินงานคือผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง หรือกิจกรรมทั้งหมด เลือกโดยความสมัครใจยินยอมตอบคำถาม จำนวน 50 คน

ขั้นตอนการวิจัย

กระบวนการวิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพและปัญหาในการส่งเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดเลย โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ใหญ่บ้าน ผู้บริหารในเทศบาล หัวหน้าสถานีอนามัย ผู้สูงอายุพยาบาลที่รับผิดชอบงานผู้สูงอายุจากโรงพยาบาลเลย และ อสม. ในหมู่บ้านเกี่ยวกับลักษณะและสภาพในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุในชุมชน

ขั้นตอนที่ 2 สร้างกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ โดยมีกิจกรรมดังนี้

1. จัดประชุมระดมความคิดเห็นอย่างมีส่วนร่วม บุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งหมดในชุมชนเพื่อระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบและแนวทางการส่งเสริมสุขภาพทางจิตผู้สูงอายุ

2. จัดทำแผนปฏิบัติการเพื่อกำหนดกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินงานให้สอดคล้องกับผลที่ได้จากการประชุมระดมความคิดเห็นอย่างมีส่วนร่วม ให้ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย อารมณ์สังคม และจิตวิญญาณ

3. สนทนากลุ่มแกนนำผู้สูงอายุ ผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อแสวงหาแนวทางในการนำแผนปฏิบัติการสู่การปฏิบัติโดยการกำหนดกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 3 ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้กำหนดตามแผนปฏิบัติการ โดยมีกิจกรรมดังนี้

1. ประชุมสมาชิกผู้สูงอายุเพื่อชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรม

2. ดำเนินการตามแผนปฏิบัติการ โดยการกำหนดหน้าที่และผู้รับผิดชอบทุกฝ่าย เพื่อปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งจำแนกกิจกรรมในด้านต่าง ๆ ได้แก่ กิจกรรมพบกันวันพระ กิจกรรมไหว้พระแก้วัด กิจกรรมบุญข้าสละ กิจกรรมงานสังสรรค์วันปีใหม่ กิจกรรมการศึกษาดูงาน และกิจกรรมงานวันผู้สูงอายุ

3. ติดตามผลการดำเนินงาน

ขั้นตอนที่ 4 ประเมินผลการดำเนินงาน

ในขั้นตอนนี้ประเมินทุกกิจกรรมโดยใช้แบบสอบถาม การสัมภาษณ์ และแบบประเมินสุขภาพทางจิต และความสุขของผู้สูงอายุหลังร่วมโครงการโดยใช้แบบประเมินชุดเดิม

การตรวจสอบข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

วิธีการตรวจสอบข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลโดยใช้เทคนิคสามเส้าซึ่งเป็นการตรวจสอบข้อมูลโดยการพิจารณาถึงเวลา สถานที่ บุคคล ถ้าหากมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับเวลา สถานที่ และบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ในเบื้องต้นไปพร้อม ๆ กับการเก็บข้อมูลโดยในแต่ละครั้งที่ทำการเก็บข้อมูลจะบันทึกข้อมูลอย่างละเอียดแล้วนำมาจัดเป็นหมวดหมู่ แยกประเภทและวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวคิดหรือทฤษฎีเพื่อหาข้อสรุปแล้วจึงนำเสนอรายงานผลการวิจัยแบบบรรยาย

ผลการวิจัยและการอภิปราย

สรุปผลการวิจัย ตามวัตถุประสงค์มีดังนี้

1. ผลการศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต

ผลการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชุมชนที่ผ่านมามีการส่งเสริมในด้านจิต มีแต่การส่งเสริมในด้านสุขภาพกายเท่านั้น โดยมีการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนให้ทุกกลุ่มอายุได้ร่วมกิจกรรม โดยมีการส่งเสริมการเดินแอโรบิคเดินทุกวันในอดีตแต่ปัจจุบันไม่มีการเดินเพราะไม่มีสมาชิกเข้าร่วม ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมน้อยมากไม่ได้รับความสนใจจากผู้สูงอายุ ผลการดำเนินงานมีปัญหาอุปสรรคในเรื่องผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่สนใจไม่ให้ความร่วมมือไม่สามารถแก้ปัญหาได้จึงต้องเลิกกิจกรรมนี้ไปในปัจจุบัน

2. ผลการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชุมชน

ผลการพัฒนาได้ 6 กิจกรรมคือ กิจกรรมพบกันวันพระ กิจกรรมไหว้พระเก้าวัด กิจกรรมบุญข้าชะ กิจกรรมงานสังสรรค์วันปีใหม่ กิจกรรมการศึกษาดูงาน และกิจกรรมงานวันผู้สูงอายุ

ผลจากการนำกิจกรรมไปสู่การปฏิบัติได้นำกิจกรรมทั้งหมดนี้ไปพัฒนาสุขภาวะทางจิตในผู้สูงอายุเป็นเวลา 6 เดือน ในระหว่างเดือน ธันวาคม 2561 ถึง เดือน มิถุนายน 2562 มีรายละเอียดดังนี้

กิจกรรมพบกันวันพระ

ดำเนินการในทุกวันพระ สถานที่ในวัดกกม่วงชี วัดศรีภูมิ ผู้สูงอายุเข้าร่วม 30 คน



ภาพที่ 1 ชี้แจงกิจกรรม



ภาพที่ 2 ผู้สูงอายุแบ่งกลุ่มอภิปรายหลักธรรม



ภาพที่ 3 ฟังธรรมะ

กิจกรรมไหว้พระแก้ววัด

ดำเนินการไหว้พระในอำเภอเชียงคานทั้ง 9 วัด ดำเนินการในวันที่ 22 พฤษภาคม 2561
ผู้สูงอายุเข้าร่วม 30 คน



ภาพที่ 4 ภาพรวม ผู้สูงอายุวัดมหาธาตุ



ภาพที่ 5 กิจกรรมในวัดศรีคุณ



ภาพที่ 6 พระสงฆ์ให้พร

กิจกรรมบุญข้าสະ

ดำเนินการในวันพระ สถานที่ในวัดกม่วงซี ผู้สูงอายุเข้าร่วม 33 คน



ภาพที่ 7 กลุ่มผู้สูงอายุที่ร่วมงาน



ภาพที่ 8 พังพระสงฆ์เทศนาสั่งสอน



ภาพที่ 9 ใส่บาตรอาหารแห้ง

กิจกรรมงานสังสรรค์วันปีใหม่

ดำเนินการในวันที่ 29 ธันวาคม 2561 สถานที่ในวัดกม่วงซี ผู้สูงอายุเข้าร่วม 40 คน



ภาพที่ 10 การแสดงของผู้สูงอายุ



ภาพที่ 11 ผู้สูงอายุร่วมรำวง



ภาพที่ 12 ผู้สูงอายุร่วมรำวง

กิจกรรมการศึกษาดูงาน

ศึกษาดูงานที่ศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น ผู้สูงอายุเข้าร่วม 30 คน



ภาพที่ 13 ผู้สูงอายุฟังการนำเสนอข้อมูล



ภาพที่ 14 ร่วมอภิปรายความเห็น



ภาพที่ 15 ในรถบัสขณะเดินทาง

กิจกรรมงานวันผู้สูงอายุ

ดำเนินการในวันที่ 13 เมษายน 2562 สถานที่ในวัดกกม่วงชี ผู้สูงอายุเข้าร่วม 50 คน



ภาพที่ 16 ป้ายจัดงาน



ภาพที่ 17 ผู้สูงอายุที่ร่วมงาน



ภาพที่ 18 ขอพรจากผู้สูงอายุ

3. ผลการประเมินสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ หลังจากได้ดำเนินกิจกรรมทั้งหมดเป็นเวลา 6 เดือน แล้วได้ประเมินสุขภาวะทางจิตโดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุร่วมกับแบบสอบถามเพื่อประเมิน สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพอใจและได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่าส่วนใหญ่ (ร้อยละ 95 %) ได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วม และนำความรู้ที่ได้ไปใช้ การรวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกันทำให้คลายความเครียด สนุกสนาน ได้พบเพื่อนพูดคุยระบายความทุกข์ ความกังวล ทำให้สบายใจมากขึ้น

ผลการศึกษาสุขภาพจิตพบว่าในภาพรวมแล้วสุขภาพจิตของผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 38.0) เมื่อวัดความสุขในผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า มีคะแนนต่ำสุด 33 และคะแนนสูงสุด 54 คะแนน ซึ่งสูงกว่าตามเกณฑ์มาตรฐานโดยคะแนนสุขภาพจิตของคนทั่วไปอยู่ระหว่าง 27.0-32.0

การอภิปรายผล

การอภิปรายผล เรียงตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. ผลการศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต

ผลการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชุมชน ที่ผ่านมาไม่เคยมีการส่งเสริมในด้านสุขภาวะทางจิตมีแต่การส่งเสริมในด้านสุขภาพกายเท่านั้น โดยมีการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนให้ทุกกลุ่มอายุได้ร่วมกิจกรรมโดยมีการส่งเสริมการเดินแอโรบิค เดินทุกวันในอดีตแต่ปัจจุบันไม่มีการเดินเพราะไม่มีสมาชิกเข้าร่วม ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมน้อยมาก ไม่ได้รับความสนใจจากผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพราะการเดินแอโรบิคเป็นนโยบายจากกระทรวงสาธารณสุขที่ส่งเสริมให้ทุกชุมชนมีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิค โดยมีงบประมาณสนับสนุนการเดิน มีการอบรมผู้นำเดิน ซึ่งการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุจะช่วยทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น อัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ปรับปรุงสัดส่วนของร่างกายให้ดีขึ้น ร่างกายมีการหดยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเปรียบเสมือนปฏิกิริยาของการนวดหลอดโลหิต ทำให้การเคลื่อนไหวของโลหิตดีขึ้น การออกกำลังกายช่วยให้มีการหายใจลึกมีผลทำให้เม็ดเลือดแดงได้รับออกซิเจนมากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าการออกกำลังกายช่วยให้ระยะเวลาการเจ็บป่วย ด้วยโรคเรื้อรังลดลง ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำหน้าที่ได้ดีขึ้น ลดอัตราการเสื่อมของกระดูก ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น นอกจากนี้ ยังทำให้มีจิตใจสดชื่นแจ่มใส สามารถดำรงชีวิต อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของภัทรธิดา ผลงาม (2555) ได้ศึกษาสภาพการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในประเทศญี่ปุ่น พบว่ากิจกรรมด้านสุขภาพ มีกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ และกายบริหารต่างๆที่รัฐจัดให้อย่างสม่ำเสมอในทุกๆวัน

ผลการดำเนินงานมีปัญหาอุปสรรคในเรื่องผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่สนใจไม่ให้ความร่วมมือ ไม่สามารถแก้ปัญหาได้จึงต้องเลิกกิจกรรมนี้ไปในปัจจุบัน เพราะกิจกรรมไม่น่าสนใจผู้สูงอายุเห็นว่าจะไม่เกิดประโยชน์จึงไม่เข้าร่วม

2. ผลการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในชุมชน

ผลการพัฒนาได้ ได้ 6 กิจกรรมคือ กิจกรรมพบกันวันพระ กิจกรรมไหว้พระแก้ววัด กิจกรรมบุญข้าชะ กิจกรรมงานสังสรรค์วันปีใหม่ กิจกรรมการศึกษาดูงาน และกิจกรรมงานวันผู้สูงอายุ ซึ่งกิจกรรมที่ได้นี้สอดคล้องกับขอบเขตของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตในด้านปัจจัยภายนอกบุคคล เกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ครอบครัว การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและวัฒนธรรม ที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่ามีคุณค่า มีความสุขซึ่งกิจกรรมที่ได้ทั้งหมดนี้มาจากความต้องการของผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นใหม่ยังไม่เคยดำเนินการมาก่อนเป็นกิจกรรมที่

เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย สอดคล้องกับบริบทชุมชน วิถีชุมชน ได้ดำเนินการโดยผู้สูงอายุและเพื่อผู้สูงอายุจึงทำให้กิจกรรมนี้ยั่งยืน ซึ่งแตกต่างจากกิจกรรมที่ดำเนินการโดยภาครัฐโดยไม่มีการสำรวจความต้องการแต่ดำเนินการโดยหน้าที่ภายใต้งบประมาณที่ได้รับ เมื่อหมดงบประมาณก็หยุดดำเนินงาน กิจกรรมต่างๆจึงไม่ยั่งยืน

ผลจากการนำกิจกรรมไปสู่การปฏิบัติทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข สนุกสนาน คลายความเครียดได้เข้าร่วมกลุ่มเพื่อน ได้แลกเปลี่ยนความเห็นซึ่งกันและกัน ซึ่งผลการดำเนินกิจกรรมที่ได้นี้สอดคล้องกับแนวคิดสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 ที่สรุปไว้ว่าสุขภาพทางจิตต้องมีจิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Pender (1996) เกี่ยวกับสุขภาพทางจิตว่าต้องประกอบด้วยการมีสุขภาพจิตดี มีจิตใจที่เป็นสุขหรือมีความทุกข์ใจความวุ่นวายใจน้อยที่สุด การพัฒนาจิตวิญญาณเป็นพฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อแสดงออกถึงความตระหนักในการให้ความสำคัญกับชีวิต การกำหนดจุดมุ่งหมายหรือวางแผนในการดำเนินชีวิต มีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการและเกิดความสงบสุขในชีวิต ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของอนุชา ขุนเมือง (2546) ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านจิตใจของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดสระแก้วพบว่า ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมสูงจะมีการปรับตัวได้ดี ทั้งทางร่างกายจิตใจและสังคมและบุคคลที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมได้จะเป็นผู้ที่มีความพอใจในชีวิตสูงและมีภาพลักษณ์เกี่ยวกับตัวเองดี ผู้สูงอายุที่พยายามหากิจกรรมอื่นมาทดแทนกิจกรรมเดิม ซึ่งทำให้อย่างคงบทบาทบางอย่างของตนไว้ได้ก็จะทำให้บุคคลผู้นั้นเป็นผู้สูงอายุที่มีความพอใจในชีวิต ทำให้มองโลกมีชีวิตชีวาไม่หดหู่ ในท้ายที่สุดนวัตกรรมด้านเศรษฐกิจ เป็นการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพทางด้านเศรษฐกิจ เป็นกิจกรรมที่ได้นี้เป็นความต้องการของผู้สูงอายุเนื่องจากผู้สูงอายุต้องการสร้างรายได้ เพราะเงินสวัสดิการที่ได้รับเดือนละ 500 บาท นั้นไม่พอเพียงต่อการดำรงชีวิต จึงจำเป็นต้องสร้างรายได้ด้วยตนเอง ไม่ต้องการเป็นภาระต่อลูกหลาน จึงได้เสนอแนวทางการจัดกิจกรรมเช่นนี้ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวคิดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของ Pender (1996) ที่ได้สรุปว่าภาวะทางเศรษฐกิจและสังคม อิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

3. ผลการประเมินสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ

ในส่วนนี้ใช้การประเมินแบบมีส่วนร่วมโดยให้ชุมชนโดยอาสาสมัครและผู้สูงอายุเป็นผู้ประเมินด้วยวิธีการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุร่วมกับการสังเกตภาวะสุขภาพ การเข้าร่วมกิจกรรม ผลการศึกษาพบว่า ในภาพรวมแล้วสุขภาพจิตอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ38.0) เมื่อวัดความสุขในผู้สูงอายุพบว่า มีคะแนนต่ำสุด 33และคะแนนสูงสุด 54 คะแนน ซึ่งสูงกว่าตามเกณฑ์มาตรฐานโดยคะแนนสุขภาพจิตของคนทั่วไปอยู่ระหว่าง 27.0-32.0 จึงกล่าวได้ว่าผลจากการเข้าร่วมโครงการ

ครั้งนี้ทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีความสุขมากกว่าคนทั่วไป ที่เป็นเช่นนี้เพราะผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการได้พบปะ พูดคุย สังสรรค์ซึ่งกันและกันในกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ ในช่วงที่เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเป็นไปตามหลักการทางจิตวิทยาที่บุคคลได้เข้าร่วมกลุ่ม มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการเกื้อกูลช่วยเหลือกันและกัน จะนำมาซึ่งความสุขทางใจ ซึ่งผลการศึกษาคั้งนี้เป็นไปตามหลักการสร้าง ความสุขในผู้สูงอายุที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการรวมกลุ่ม ได้ใช้เวลา ว่างได้เดินทางไปทัศนศึกษา ฯลฯ เป็นต้น

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยได้บทสรุปที่ชัดเจนเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุในชุมชนที่ต้องเผชิญปัญหาที่มากมายในทุกมิติ ทั้งด้านสุขภาพภาวะการเจ็บป่วยต่างๆ ด้านสังคม ขาดผู้ดูแล ไม่มีอาชีพและด้านเศรษฐกิจไม่มีรายได้ที่แน่นอนและมั่นคง ซึ่งในชุมชนเองยังไม่มีกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม ดังนั้นจึงเกิดความต้องการในการพัฒนา กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุในชุมชน โดยการระดมความร่วมมือจากภาคีที่เกี่ยวข้องซึ่งทุกฝ่ายได้มีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน ตั้งแต่การประชุมระดมความคิดเห็น การร่วมลงมือปฏิบัติและร่วมประเมินผล ผลการพัฒนาได้กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุจำนวน 6 กิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับขอบเขตของปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมสุขภาพทางจิตที่เกี่ยวกับสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ครอบครัว สภาพสังคม วัฒนธรรม การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสุข ทั้งนี้กิจกรรมทั้งหมดนี้สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างแท้จริงภายใต้บริบทของวิถีชุมชน สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และสามารถขยายผลที่ได้นี้ไปสู่ชุมชนอื่นๆได้

นอกจากนั้นแล้วผลการวิจัยเกิดการรวมกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนซึ่งเป็นนโยบายของภาครัฐที่กำหนดให้ในชุมชนมีการจัดตั้งกลุ่มผู้สูงอายุโดยได้ดำเนินการมาตั้งแต่ ปี พ.ศ.2548 เป็นต้นมาแต่ในชุมชนแห่งนี้ยังไม่มี การดำเนินงานใดๆ ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นในการรวมกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อร่วมดำเนินกิจกรรมต่างๆ อย่างเป็นรูปธรรม

ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ผลการการวิจัยได้กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพทางจิตที่นำไปใช้ได้ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้สูงอายุควรนำกิจกรรมนี้ไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่อื่นๆ โดยพิจารณาตามความเหมาะสมของบริบทพื้นที่

2. ผลการการวิจัยพบว่าการรวมกลุ่มผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากขึ้นจึงควรส่งเสริมการรวมกลุ่มผู้สูงอายุ ให้มีความเข้มแข็งอย่างยั่งยืนในทุกพื้นที่

3. กลุ่มควรมีการศึกษาดูงานในกลุ่มที่ประสบผลสำเร็จเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน รวมทั้งการสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับภายนอก

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยต่อยอดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อื่นๆ
2. ควรมีการวิจัยเพื่อสร้างนวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในชุมชน รวมทั้งการประเมินผลการนำนวัตกรรมไปสู่การปฏิบัติ

รายการอ้างอิง

- Pender, J. (1996). *Health Promotion in Nursing Practice*. (2nd ed.). Apption and Lange. Norwalk, Connecticut.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(3), 1069-1081.
- กรมสุขภาพจิต.(2545). *แนวปฏิบัติการบริการสุขภาพเรื่องการดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า*. กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2554). *แผนพัฒนาผู้สูงอายุระยะยาว*. กระทรวงสาธารณสุข
- ภัทรธิดา ผลงาม. (2555). *การพัฒนารูปแบบส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทยและญี่ปุ่น*. มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- อนุชา ชุนเมือง. (2546). *พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านจิตใจของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดสระแก้ว*. การค้นคว้าอิสระปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.