

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสุขภาพจิตผู้สูงอายุและแนวทางการพัฒนาสุขภาพจิต : กรณีศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่ อำเภอनाายายอาม จังหวัดจันทบุรี มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อศึกษาสุขภาพจิตผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่ อำเภอनाายายอาม จังหวัดจันทบุรีและเพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่ อำเภอनाายายอาม จังหวัดจันทบุรีโดยใช้แบบประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุฉบับสั้น Thai Geriatric Mental Health Assessment Tool (T-GMHA-15) ของกองส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่ อำเภอनाายายอาม จังหวัดจันทบุรี ที่ไม่มีปัญหาด้าน การพูด การฟังและการเขียน มีทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 124 คน สามารถสรุปผล ได้ดังนี้

สรุปผล

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศ อายุ แหล่งรายได้หลัก

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปพบว่า ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 61.3 ส่วนเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 38.7 อายุส่วนใหญ่ อยู่ระหว่าง 60 - 69 ปี คิดเป็นร้อยละ 48.4 แหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุคือ เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 46.8

2. ข้อมูลเกี่ยวกับระดับสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

ผลการศึกษาระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่ อำเภอनाายายอาม จังหวัดจันทบุรี ส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป เป็นร้อยละ 62.10 รองลงมา คือ สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 33.06 และสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 4.84 จำแนกตามข้อมูลพบว่าผู้ชายและผู้หญิงสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไปในระดับใกล้เคียงกัน ส่วนใหญ่พบในกลุ่มอายุระหว่าง 70-79 ปี แหล่งรายได้มาจากเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ การทำงาน และเบี้ยยังชีพทางราชการ

3. จากการสัมภาษณ์รายบุคคล เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่ อำเภอनाายายอาม จังหวัดจันทบุรี ได้ผลดังนี้

3.1 การดูแลด้านร่างกายเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต เนื่องจากร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กัน จิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ แนะนำให้พัฒนาผู้สูงอายุแบบองค์รวมทุกมิติ เน้นสุขภาพกาย สุขภาพจิต การอยู่ร่วมกันในสังคม ทำตามความต้องการของผู้สูงอายุ

กำหนดกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ทำให้ร่างกายแข็งแรง โดยเน้นการมีส่วนร่วม มีคุณหมอตตรวจสุขภาพและให้ความรู้เกี่ยวกับโรคต่าง ๆ ที่เกิดในผู้สูงอายุ ตรวจอาหารและปรับเปลี่ยนเรื่องอาหาร และสอนท่าออกกำลังกายเพื่อนำกลับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

3.2 การดูแลด้านจิตใจเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต ควรมีการจัดให้ความรู้ด้านคุณธรรม การทำสมาธิ มีการทำกิจกรรมสุข 5 มิติ ทั้งสุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง สุขสงบ เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินและเกิดประโยชน์ เน้นความเป็นธรรมชาติและให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด อารมณ์และจิตใจ ซึ่งกันและกัน เน้นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ สร้างรอยยิ้ม มีจิตใจสดชื่นแจ่มใส และถ่ายทอดเป็น นอกจากนี้ควรมีการพัฒนาคนในครอบครัวให้เข้าใจผู้สูงอายุ

3.3 การดูแลด้านสังคมเพื่อพัฒนาสุขภาพจิต ควรยอมรับและปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างเหมาะสม ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกสังคม กล้าแสดงออก พาไปเยี่ยมผู้ป่วยที่ติดเตียง พาไปศึกษาดูงาน ส่งเสริมอบรมด้านอาชีพตามความต้องการของผู้สูงอายุ ให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์จากประสบการณ์ชีวิตที่เคยปฏิบัติมา มีการทำกิจกรรมนอกบ้าน เช่น รำกลองยาว เป็นจิตอาสา เน้นสถาบันครอบครัวในการดูแลสุขภาพเพื่อลดช่องว่างและการอยู่ร่วมกับคนในครอบครัว ชุมชน อย่างมีความสุข รวมถึงมีการขยายผลกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำในโรงเรียน ผู้สูงอายุลงสู่หมู่บ้าน

อภิปรายผล

จากการวิจัยศึกษาสุขภาพจิตผู้สูงอายุและแนวทางการพัฒนาสุขภาพจิต : กรณีศึกษา โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่ อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี สามารถนำมาอภิปรายผล วัตถุประสงค์การวิจัยดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. สุขภาพจิตผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่ อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี โดยรวม พบว่าสุขภาพจิตผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป เป็นร้อยละ 62.10 เพราะทางโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่ ได้มีการจัดรูปแบบกิจกรรมตามหลักสร้างสุข 5 มิติ ของสำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต และได้รับความร่วมมือจากองค์การบริหารส่วนตำบลวังใหม่ที่สนับสนุนวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญและตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุ รวมถึงร่วมมือกับสำนักสุขภาวะชุมชน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.) โดยมีการพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุ ใช้องค์ความรู้และใช้ความต้องการของผู้สูงอายุเป็นที่ตั้ง โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่เปิดการเรียนการสอนทุกวันพฤหัสบดี ด้วยวิชาสังคม ประวัติศาสตร์ การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย นันทนาการ เศรษฐกิจพอเพียงและการงานอาชีพ การวัดผลใช้วิธี

ถอดบทเรียนเป็นกลุ่มแทนการสอบ เน้นรู้จริง ปฏิบัติได้ ถ่ายทอดได้ และจากการมาเรียนในโรงเรียน ผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุเองก็ได้มีโอกาสออกมามีเพื่อน ได้ทำกิจกรรมไม่เบื่อ ไม่เหงา ได้ผ่อนคลาย สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ไม่เป็นภาระของลูกหลาน จึงทำให้สุขภาพจิตผู้สูงอายุส่วนใหญ่เท่ากับคนทั่วไป พฤติกรรมที่สะท้อนได้ชัดเจนคือ การมาโรงเรียนแต่เช้า ผู้สูงอายุบางรายมีบุตรหลานมาส่งและมารับ บางรายจับกลุ่มกลับบ้านเอง สำหรับอาหารกลางวันผู้สูงอายุจะนำมาแบ่งปันกัน บ้านไหนมีผลผลิตก็นำมาแบ่งมาแลกเปลี่ยนกับสิ่งที่ตนไม่มี เกิดเป็นความเกื้อกูลกัน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของสุภาวดี ไชยเดชาธร, ทศนีย์ ทิพย์สูงเนิน, กชกร แก้วพรหม (2558 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างแกนนำชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า ระดับภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่เป็นแกนนำ ชมรมผู้สูงอายุส่วนใหญ่ 48.3% มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป รองลงมาคือ ระดับสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไปร้อยละ 37.0 และระดับสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไปร้อยละ 14.7 สอดคล้องกับเกสร มัยจีน (2558: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อระดับสุขภาพจิตของ ผู้สูงอายุพบว่าระดับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในระดับเท่ากับคนทั่วไปไปร้อยละ 43.48 แต่ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของภาวีน ทองไชย (2556 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษา สุขภาพจิตและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร พบว่าระดับ สุขภาพจิตของผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในระดับสุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไปร้อยละ 42.8 รองลงมาคือ สุขภาพจิต เท่ากับทั่วกับคนไปร้อยละ 39.3

แต่จะเห็นว่ายังมีผู้สูงอายุบางส่วนที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ร้อยละ 5.6 ซึ่งสอดคล้องกับรายงานของวารดาตี เปาะแย (2552 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชุมชนหนองกระทุ่ม อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับน้อย เช่นเดียวกับงานวิจัยของสุภาวดี ไชยเดชาธร, ทศนีย์ ทิพย์สูงเนิน, กชกร แก้วพรหม (2558 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างแกนนำชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า ระดับภาวะสุขภาพจิตของผู้สูงอายุมีเพียง 14.7% ที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป ในความคิดเห็นของผู้วิจัย เห็นว่าช่วงที่มีการเก็บข้อมูลวิจัยเป็นช่วงที่มีการระบาดของโควิด-19 รอบที่สองเริ่มบรรเทาลง อาจจะทำให้ผู้สูงอายุบางท่านยังมีความกังวลในเรื่องต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของสุขภาพ รายได้ สวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ ที่จะได้รับ อาจรวมไปถึงการปฏิบัติตนในสถานการณ์โควิด-19 ด้วย ดังนั้น การดำเนินกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพจิตกับบุคคลเหล่านี้และข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุที่มีระดับสุขภาพจิตต่ำ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการวางแผนงานในการสร้างเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดีต่อไป

2. สำหรับแนวทางการพัฒนาสุขภาพจิตผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลวังใหม่ อำเภอ นายายอาม จังหวัดจันทบุรี ผู้ทรงคุณวุฒิได้แสดงความคิดเห็นว่าควรพัฒนาผู้สูงอายุแบบองค์รวมทุกมิติ เน้นสุขภาพกาย สุขภาพจิต การอยู่ร่วมกันในสังคม มีการทำกิจกรรมสุข 5 มิติ โดยเน้นการมีส่วนร่วมจากผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินและเกิดประโยชน์ เน้นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ สร้างรอยยิ้มมีการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด อารมณ์และจิตใจซึ่งกันและกัน ยอมรับและปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างเหมาะสม กล้าแสดงออก มีการทำกิจกรรมนอกบ้าน เน้นสถาบันครอบครัวในการดูแลสุขภาพเพื่อลดช่องว่างและการอยู่ร่วมกับคนในครอบครัว ชุมชน อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจุฑาทพร แหมยมแก้ว (2560 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องรูปแบบการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข ตำบลท้ายดง อำเภอวังโป่ง จังหวัดเพชรบูรณ์ ผลการศึกษาพบว่า แนวทางการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข ตำบลท้ายดง อำเภอวังโป่ง จังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่า การจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุที่จะได้ผลดีมากที่สุดคือ มีกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย และสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ รวมทั้งสอดคล้องกับบริบทพื้นที่และความต้องการของผู้สูงอายุจะยิ่งดีมากขึ้น และในส่วนของงานจัดหาบุคลากรที่มีความรู้ในช่วงของกิจกรรมประเภทส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม ของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุต้องการกำลังใจ ต้องการความรู้โดยเฉพาะในเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย และจิตใจ และสอดคล้องกับจุฑาทพร แหมยมแก้ว, จารุกัญญา อุดานนท์, กาญจนา คำริสุ (2560 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษา: โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาราชควาย อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุควรจัดให้มีหน่วยเคลื่อนที่บริการตรวจสุขภาพ ผู้สูงอายุ จัดให้มีอาสาสมัครดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนและควรจัดให้มีการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุในชุมชนอย่างสม่ำเสมอ ควรจัดให้มีการให้คำปรึกษาปัญหาด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ จัดให้มีการให้บริการคัดกรองและประเมินสุขภาพจิตและส่งเสริมกิจกรรมที่ผ่อนคลายความเครียดกังวลและเพิ่มคุณค่าให้ผู้สูงอายุ ควรจัดให้มีกิจกรรมการมีส่วนร่วมในชุมชนของผู้สูงอายุ ได้มีบทบาทและเป็นที่ยอมรับ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถในฐานะเป็นคลังสมองในการเผยแพร่ภูมิปัญญาท้องถิ่น และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีอาชีพการงานและมีรายได้ โรงเรียนผู้สูงอายุมีแผนงานที่นำไปสู่การปฏิบัติได้จริงให้ผู้สูงอายุได้รับความปลอดภัยและมีที่พักอาศัยที่เหมาะสมตามมาตรฐานมีสวัสดิการที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ โดยให้มีการจัดทำเป็นแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและนำมาใช้อย่างเป็นรูปธรรม

ข้อเสนอแนะ

จากผลวิจัยสามารถนำผลที่ได้ไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการกำหนดแนวทางที่จะส่งเสริมแก่ผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการนำผลวิจัยไปใช้

1. ผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต และป้องกันปัญหา สุขภาพจิตให้กับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องและเหมาะสม เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับนั้นมาใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันต่อไป

2. สมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุ ควรได้รับความรู้อย่างถูกต้องเกี่ยวกับพฤติกรรม การดูแลผู้สูงอายุ รู้จักการสังเกต การเอาใจใส่ฝนเรื่องของอารมณ์และความรู้สึก เพื่อให้ผู้สูงอายุมี สุขภาพจิตที่ดี

3. ควรสนับสนุนผู้สูงอายุให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคม กล้าแสดงออก เพื่อเป็นแนวทางที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตโดยเปรียบเทียบกับใน ผู้สูงอายุทั้ง 3 กลุ่มคือ กลุ่มติดเตียง กลุ่มติดบ้าน และกลุ่มติดสังคม เพื่อนำไปสู่การจัดกิจกรรมและ การกำหนดนโยบายในการสร้างเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ในกลุ่มผู้สูงอายุ ทั้ง 3 กลุ่มเพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่ดีขึ้นต่อไป

2. ควรศึกษาสุขภาพจิตและการดูแลตนเองเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจน ครบถ้วนมากขึ้น

3. ควรศึกษากลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงที่มีปัญหาสุขภาพจิตในโรงเรียนผู้สูงอายุ และปรับปรุง พัฒนาระบบการเข้าถึงบริการของผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตให้มีความเป็น ส่วนตัวและสะดวกสบายมากขึ้น

4. ควรทำการศึกษาวิจัยโดยใช้โปรแกรมการบำบัดหรือการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยแก้ไข ปัญหาให้แก่ผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพจิตและติดตามผลอย่างใกล้ชิดต่อไป