

รูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์

Model for organizing activities to promote the health of the elderly in Surin Province

กิตติคุณ ดั่งวงศ์

อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

บทคัดย่อ

บทความวิจัยการศึกษาเรื่อง “รูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์” ซึ่งจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องแสวงหาแนวทางรูปแบบจัดกิจกรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะในผู้สูงอายุให้ครอบคลุมในทุก ๆ ด้านทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาวะที่ดีสามารถพึ่งตนเองและอยู่ในสังคมได้โดยไม่เป็นภาระกับบุคคลอื่นและสามารถดำรงชีวิตด้วยตนเองได้อย่างมีคุณค่าแม้ว่าจะอยู่ในวัยสุดท้ายของช่วงชีวิตก็ตาม สังคมไทย จึงควรมีการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้เป็นผู้นำในการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างมีแบบอย่างเป็นมาตรฐานการมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจและสร้างแกนนำชมรมผู้สูงอายุให้มีความเข้มแข็งในการดูแลสุขภาพของตนเองและเพื่อนสมาชิก สร้างผู้สูงอายุที่เป็นแบบอย่างมีอายุยืนยาวไม่เป็นภาระต่อครอบครัว ชุมชน รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์(บริบูรณ์ พรพิบูลย์. 2535) จากข้อมูลจะสะท้อนให้เห็นว่าควรส่งเสริมผู้สูงอายุอย่างครอบคลุมในทุกมิติ หรือที่เรียกว่า สุขภาวะ โดยผลการวิจัยจำเป็นต้องส่งเสริมสุขภาวะทั้ง 3 ด้าน คือได้รูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ 3 รูปแบบ 1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านสังคม 3) ด้านเศรษฐกิจ รวมถึงการพัฒนาการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธของผู้สูงอายุ สุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางจิตซึ่งเป็นสุขภาพที่ทำความเข้าใจได้ง่ายเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สังเกตเห็นได้ตลอดเวลา ส่วนสุขภาวะทางสังคมเป็นการแสดงออกร่วมกันของบุคคลสังคม ซึ่งต้องทำความเข้าใจและยอมรับรวมกันของทั้งสังคมและสุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) โดยการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธซึ่งหมายถึงมิติทางคุณค่าที่สูงสุดเหนือไปจากโลกหรือภาพภูมิทางวัตถุ การมีศรัทธาและมีการเข้าถึงคุณค่าที่สูงส่ง ทำให้เกิดความสุขอันประณีตลึกซึ้ง เป็นสุขภาพที่ทำความเข้าใจได้ยากและเป็นขั้นสูงสุดของสุขภาพองค์รวม

คำสำคัญ: กิจกรรมเสริมสร้าง .สุขภาวะ .ผู้สูงอายุ

Abstract

Educational research article on "Model for organizing activities to promote the health of the elderly in Surin Province" which can be seen that the elderly face problems both physically and mentally. Enhance health in the elderly to cover all aspects. including physical. mental. social and economic health For the elderly Having good health. being able to be self-reliant and living in society without being burdened with other people and being able to live with self-worth This group is a leader in taking care of their own health with a model that is a standard of good health both physically and mentally and creates a leader for the elderly club to have Strength in the health of themselves and their friends Create an elderly person who is an example of longevity. not a burden to the family. the community feels that they are valuable. Use your free time to be useful (Boriboonporn Phibun. 1992) From the data. it reflects that the elderly should be promoted in every dimension. Or the so-called health condition. the research results need to promote the health of the three aspects. namely the form of activities to promote the health of the elderly 3 forms 1) health 2) social 3) economy Economic aspects. including the development of activities to promote Buddhist health of the elderly Physical health and mental well-being which is easily understood as a change that can be observed at all times. As for social well-being. it is a common expression of people. society. Which must understand and accept the combination of both society and intellectual health (spirit) By organizing activities to promote Buddhist well-being which means the highest value of the world. or the landscape Having faith and having access to the highest values Resulting in deep and elaborate happiness Is a health that is difficult to understand and is the highest level of holistic health.

Keywords: activities to strengthen. health. elder

บทนำ

ในจังหวัดสุรินทร์ มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 15.34 ของประชากรทั้งหมด ในจำนวนนี้มีผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ ร้อยละ 96.05 ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง ร้อยละ 3.10 และช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ร้อยละ 0.89 และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นจากปัญหาสุขภาพ ได้แก่ สภาวะหลอดเลือดสมองถึงร้อยละ 46.01 รองลงมาเป็น ความดันโลหิตสูง ร้อยละ 39.33 โรคอ้วน เสี่ยงต่อโรคข้อเสื่อม ทันท

สุขภาพ การหกล้ม และโรคเบาหวาน ส่วนปัญหาในด้านสังคมผู้สูงอายุมักจะถูกทอดทิ้งให้อยู่เพียงลำพังลูกหลานของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักจะเข้าไปหางานทำในเมืองหรือกรุงเทพมหานคร ทำให้ผู้สูงอายุที่จำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยลูกหลานที่ละทิ้งไปทำงานในเมืองต้องอาศัยอยู่เพียงลำพัง ทำให้ผู้สูงอายุในครอบครัวประสบปัญหาด้วยจึงเป็นประเด็นสำคัญที่จะต้องมีการผลักดันความร่วมมือตั้งแต่ระดับนโยบายไปจนถึงระดับปฏิบัติให้เป็นรูปธรรมอย่างจริงจัง ของภาคภาคีเครือข่ายในการดูแลผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจังหวัดสุรินทร์ก็ได้เน้นย้ำให้ร่วมกันส่งเสริมและดูแลผู้สูงอายุให้มีคุณภาพในทุกๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นในด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจรายได้ของผู้สูงอายุ เพื่อให้สังคมผู้สูงอายุของจังหวัดสุรินทร์และของประเทศไทย เป็นสังคมที่มีคุณภาพทัดเทียมประเทศที่เจริญแล้ว โดยจังหวัดสุรินทร์ได้สร้างการมีส่วนร่วมภาคีเครือข่ายการดูแลผู้สูงอายุ โดยความร่วมมือของหน่วยงานสาธารณสุข พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มหาตมไทย และศึกษาธิการ ซึ่งมีเจตจำนงเพื่อการส่งเสริมความร่วมมือที่จะขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต ดำเนินการภายใต้วิสัยทัศน์ผู้สูงวัยมีหลักชัยทางสังคม ประกอบด้วย 3S คือ 1) Social Participation (ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในสังคม) 2) Social Security (ส่งเสริมความมั่นคงปลอดภัย) 3) Strong Health (ส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรง) ด้วยมาตรการส่งเสริมพัฒนาชมรมผู้สูงอายุคุณภาพ ผ่านองค์กรชุมชนและศาสนา ส่งเสริมการมีโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่งเสริมพื้นที่ต้นแบบเป็นศูนย์เรียนรู้ผู้สูงอายุระดับพื้นที่ ส่งเสริมการประกันรายได้ ส่งเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ พัฒนาระบบบริการสุขภาพผู้สูงอายุ จัดให้มีคลินิกผู้สูงอายุคุณภาพในโรงพยาบาล มีระบบดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชนที่มีคุณภาพ โดยในงานได้มีการลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือบูรณาการเพื่อการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิตของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องข้างต้นด้วย จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์ ของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์ ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลสนม อำเภอสนม เพื่อให้ทราบถึงความต้องการตลอดจนการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่ต้องเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในชุมชนของจังหวัดสุรินทร์ พร้อมทั้งการประสานงานโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ผลจากการศึกษาคาดว่าสามารถใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์หรือในชุมชนอื่นๆ ได้มีสุขภาพที่ดีอย่างครอบคลุมทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย อารมณ์และ จิตใจ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างเป็นบูรณาการ(แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ.2550-2554) ตลอดจนกิจกรรมในเชิงพุทธของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขตราบนานวันที่สุดท้ายของชีวิต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์” มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1. เพื่อศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์ 2. เพื่อพัฒนาการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์ 3. เพื่อเสนอแนวทางในการส่งเสริมกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา 1) ศึกษาแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะด้านสุขภาพ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์ 2) ศึกษาพัฒนาการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธที่นำมาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์ 3) นำรูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุที่ได้มาเสนอแนวทางในการส่งเสริมกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในชุมชน

2. ขอบเขตด้านพื้นที่/องค์กร โรงเรียนผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดสุรินทร์ ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลสนม อำเภอสนม อำเภอเมืองสุรินทร์

3. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการประเมินรูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์ ได้แก่ 1) กลุ่มผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(นายกเทศมนตรี. ปลัดเทศบาล) 2) กลุ่มสมาชิกเทศบาล 3) กลุ่มครูผู้สอนผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ 4) กลุ่มผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการทดลองรูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์โดยใช้จำนวน 60 คน

4. ขอบเขตเวลา ตุลาคม 2560 – 30 กันยายน 2561

รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง รูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์ เป็น การวิจัยโดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Quantity & Research) โดยการศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยและลงเก็บข้อมูลจากสถานที่เก็บข้อมูลของโรงเรียนผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จำนวน 1 แห่ง ซึ่งมีกระบวนการวิจัยโดยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ และวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ในเบื้องต้นไปพร้อม ๆ กับการเก็บข้อมูลโดยในแต่ละครั้งที่ทำกรเก็บข้อมูลจะบันทึกข้อมูลอย่างละเอียดแล้วนำมาจัดเป็นหมวดหมู่ แยกประเภท และวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวคิดหรือทฤษฎีเพื่อหาข้อสรุปแล้วจึงนำเสนอรายงานผลการวิจัยแบบบรรยาย โดยการศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยและลงเก็บข้อมูลจากสถานที่เก็บข้อมูลของ

โรงเรียนผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลสนม อำเภอสนม จังหวัดสุรินทร์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพและปัญหารูปแบบการจัดกิจกรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชน โดยมีวิธีการดังนี้ 1. สัมภาษณ์เจาะลึกผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์ ที่เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ 2. สัมภาษณ์เจาะลึกผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น. ปลัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น. สมาชิกสภาเทศบาล. ครูผู้สอนผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ เกี่ยวกับนโยบายในการดำเนินงานเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 2 กำหนดแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชน โดยมีวิธีการดังนี้ 1. สัมภาษณ์ผู้สูงอายุและผู้ที่เกี่ยวข้องประกอบเกี่ยวกับประเภทของรูปแบบการจัดกิจกรรมที่ควรจัดให้ผู้สูงอายุ 2. จัดเวทีแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ประชุมระดมความคิดเห็นอย่างมีส่วนร่วม บุคคลที่เกี่ยวข้องทั้งหมดเพื่อระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางในการส่งเสริมรูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ 3. จัดทำแผนปฏิบัติการเพื่อกำหนดกิจกรรมต่างๆในการดำเนินงานให้สอดคล้องกับผลที่ได้จากการประชุมระดมความคิดเห็นอย่างมีส่วนร่วม ให้ครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพร่างกาย อารมณ์ ด้านสังคมและด้านเศรษฐกิจ 4. สนทนากลุ่มแกนนำผู้สูงอายุ ผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อแสวงหาแนวทางในการนำแผนปฏิบัติการสู่การปฏิบัติโดยการกำหนดกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 3 ดำเนินกิจกรรมต่างๆที่ได้กำหนดตามแผนปฏิบัติการ โดยมีวิธีการดังนี้ 1. ประชุมสมาชิกผู้สูงอายุเพื่อชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรม 2. ดำเนินการตามแผนปฏิบัติการ โดยการกำหนดหน้าที่ และผู้รับผิดชอบทุกฝ่าย เพื่อปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งจำแนกกิจกรรมในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านสุขภาพ (กิจกรรมด้านการออกกำลังกาย นันทนาการและ การอบรมความรู้ด้านสุขภาพ) ด้านสังคม (กิจกรรมการศึกษาดูงาน การพบปะสังสรรค์) และด้านเศรษฐกิจ (การอบรมทำของชำร่วย อบรมทำอาหาร) 3. ติดตามผลการดำเนินงาน

ขั้นตอนที่ 4 ประเมินผลการดำเนินงาน ในขั้นตอนนี้ประเมินทุกกิจกรรมโดยใช้แบบสอบถาม การสัมภาษณ์ และแบบประเมินความสุขของผู้สูงอายุหลังร่วมโครงการโดยใช้แบบประเมินของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลและการตรวจสอบข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลโดยใช้เทคนิคสามเส้าซึ่งเป็นการตรวจสอบข้อมูลโดยการพิจารณาถึงเวลา สถานที่ บุคคล ถ้าหากมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับเวลาสถานที่ และบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

กรอบแนวคิดการวิจัย

แนวคิดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุประกอบด้วยรูปแบบการจัดกิจกรรม เสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดสุรินทร์ ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลสนม อำเภอสนม จังหวัดสุรินทร์ มีวัตถุประสงค์สำคัญ 3 ประการ 1. ใน การศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ที่เกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนแปลง ภาวะสูงอายุ ปัญหาในผู้สูงอายุ แนวทางการหลีกเลี่ยงหรือป้องกันการเกิดปัญหาในผู้สูงอายุ การ ดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุเพื่อให้ได้รูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ 3 รูปแบบ ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ โดยเก็บการรวบรวมข้อมูลทั้งหมดและใช้ เวกีแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ 2. นำรูปแบบที่ได้มาสู่การปฏิบัติและเสริมพัฒนาการจัดกิจกรรมเสริมสร้าง สุขภาวะเชิงพุทธให้แก่ผู้สูงอายุพร้อมทั้งการถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางการสร้าง ความสุขในผู้สูงอายุ 3. เมื่อมีรูปแบบการจัดกิจกรรมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชนก็สามารถ นำมาเผยแพร่ให้ประชาชนไปเป็นแนวทางในการกำหนดพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งก็นำเสนอใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดสุรินทร์และชุมชนอื่นๆ

ผลการศึกษาวิจัย

โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลสนม อำเภอสนม จังหวัดสุรินทร์ ได้จัดตั้งขึ้นมาเป็นแห่งแรกใน จังหวัดสุรินทร์ เพื่อสร้างพื้นที่การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการกำหนดยุทธศาสตร์ และร่วม ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลสนมเป็นเทศบาลขนาดเล็ก มี 6 หมู่บ้าน 10 ชุมชน มีชมรมผู้สูงอายุ 7 ชมรม ในเขตเทศบาลมี พื้นที่ 5.03 ตารางกิโลเมตร มีจำนวน คริวเรือน 1.438 คริวเรือน มีประชากรที่เป็นผู้สูงอายุ 727 คน คิดเป็นร้อยละ 14 ของจำนวน ประชากรทั้งหมดในเขตเทศบาล มีผู้พิการ 254 คน ผู้สูงอายุที่เป็นภาวะพึ่งพิง 70 คน และผู้สูงอายุที่เป็นผู้พิการ 150 คนเทศบาลตำบลสนมได้เล็งเห็นความสำคัญต่อการแก้ไขปัญหา จึงได้ประกาศแนว ทางการทำงานอย่างเป็นรูปธรรมในด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยได้จัดตั้งโรงเรียนผู้สูง วยขึ้น เป็นแห่งแรกของจังหวัดสุรินทร์ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การจัดการเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ ใน การดูแลสุขภาพ เพื่อเป็นการยืดเวลาการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากภาวะเสื่อมถอยของสภาพร่างกาย รวมทั้งลดภาวะพึ่งพิงวัยแรงงาน ในระดับครอบครัวและสังคม โดยจะเน้นกลุ่มผู้สูงอายุติดสังคม และ ติดบ้านเป็นหลักที่หอประชุมของเทศบาลตำบลสนม อำเภอสนม จังหวัดสุรินทร์ นางเพ็ญศรี ชัยนาม ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลสนม (2561) ได้กล่าวว่า เปิดรับสมัครนักเรียนผู้สูงวัยมา ตั้งแต่เปิดประกาศรับสมัคร ได้มีผู้สูงวัยที่มีหลักฐานมายื่นใบสมัคร ทั้งสิ้น จำนวน 108 คน เป็นชาย 13 คน หญิง 95 คน ทางเทศบาลได้เลี้ยงอาหารกลางวันให้แก่นักเรียนผู้สูงอายุได้รับประทานอาหารกัน

อย่างเอร็ดอร่อย และมีความสุขกันทุกคน นายเพชร แสนสุข นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลสนม (2561) ได้กล่าวถึงการเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งนี้ว่า ตนเองได้รับเรื่องที่มีนางประภัสสร ผิวหอม หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข ศึกษาราชการแทน ผู้อำนวยการงาน สาธารณสุขเทศบาลตำบลสนม เป็นผู้นำเสนอโครงการเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุตนเองเห็นว่าจะได้เป็นการแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุจะได้เข้ามาพบประแลแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันในเรื่องของการรักษาสุขภาพ ดูแลสุขภาพสุขภาพ เพื่อเป็นการยืดเวลาการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากภาวะเสื่อมถอยของสภาพร่างกาย รวมทั้งลดภาวะพึ่งพิงวัยแรงงานในระดับครอบครัวและสังคมจึงได้มอบหมายให้จัดตั้งโรงเรียนแห่งนี้ขึ้น ซึ่งจะเปิดเป็นทางการในวันที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2559 ที่ผ่านมา โดยมีนางประภัสสร ผิวหอม หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข ศึกษาราชการแทน ผู้อำนวยการงาน สาธารณสุขเทศบาลตำบลสนม ได้เข้ามาควบคุมดูแลด้วย ซึ่งการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงวัยนี้ ก็เพื่อสร้างพื้นที่การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการกำหนดยุทธศาสตร์และร่วมขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อสร้างพื้นที่และโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมในการพัฒนาความสามารถในการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง และผู้สูงอายุด้วยกันเพื่อพัฒนาทักษะความรู้ ด้านสังคม วัฒนธรรมและความรู้ด้านต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้เวลาในการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ วิถีวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นและสืบทอดต่อไป เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต อย่างเหมาะสมตามช่วงวัยสามารถนำความรู้ที่ได้รับนี้ไปถ่ายทอดให้กับผู้สูงอายุในชุมชนและชุมชนต่อไปได้ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อเสริมสร้างการพัฒนาตนเองและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม ระยะเวลาการเรียนการสอนเรียนสัปดาห์ละ 1 วัน (วันพฤหัสบดี) เวลา 8.30 น. – 12.00 น. โรงเรียนผู้สูงวัยแห่งนี้ มีบุคลากรครูผู้ดูแลจำนวน 13 คน ซึ่งเป็นข้าราชการบำนาญทั้งหมด เป็นพี่เลี้ยงคอยดูแล

ผลการวิจัยศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์

การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์ และเสนอรูปแบบการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลสนมอำเภอสนม จังหวัดสุรินทร์ ใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยแจกแบบสอบถามการสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วน โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 60 คน ผลการวิจัย สรุปผลดังนี้ 1. ในการค้นหาสภาพปัญหา ความต้องการ และการรับรู้ เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุจัดลำดับความสำคัญของสภาพปัญหา ดังนี้ 1) ปัญหาด้านสุขภาพของสูงอายุ มีดังนี้ มีโรคประจำตัว สุขภาพไม่แข็งแรง 2) ปัญหาด้านจิตใจของสูงอายุ มีดังนี้ เหงา และเครียด 3) ปัญหาด้านการประกอบอาชีพของสูงอายุ มีดังนี้ 1) ผู้สูงอายุต้องการมีสุขภาพที่ดี สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีสถานที่ออกกำลังกาย และทำกิจกรรมร่วมกัน 2) ผู้สูงอายุต้องการความเอาใจใส่จากครอบครัวและคนใกล้ชิด รวมถึง

หน่วยงานที่ดูแลเรื่องของคุณภาพ 3) ผู้สูงอายุต้องการมีรายได้เสริม มีอาชีพ และมีตลาดรองรับผลผลิต ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ มีดังนี้ 1) ผู้สูงอายุรับรู้ว่าการออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง การตรวจสุขภาพประจำปี จะช่วยให้ทราบถึงปัญหาสุขภาพ และแนวทางป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ 2) ผู้สูงอายุรับรู้ว่าการได้รับการดูแลเอาใจใส่จาก ครอบครัว ผู้ใกล้ชิด การมีกิจกรรมร่วมกับชุมชน ช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น 3) ผู้สูงอายุรับรู้ว่าการมีรายได้เสริมจากอาชีพที่ สุจริต อาชีพที่ ผู้สูงอายุสามารถทำได้ ช่วยให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น 2. ได้โครงการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุ ทั้งหมด 5 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 2) กิจกรรมธรรมบำบัด 3) กิจกรรมออกกำลังกาย 4) กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และ 5) กิจกรรมอาชีพเสริมสำหรับผู้สูงอายุ เสริมรายได้ผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลสนม และได้จัดทำโครงการส่งเสริมและยกระดับศักยภาพการศึกษาของผู้สูงวัยด้วยภูมิปัญญาไทยพื้นบ้านในจังหวัดสุรินทร์ ของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลสนม มี 2 กิจกรรม คือ กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาผู้สูงอายุ กิจกรรมการประกอบอาชีพเสริมรายได้ ซึ่งการดำเนินงานในกิจกรรมตามโครงการพบว่าได้รับความร่วมมือจากกลุ่มเป้าหมายสามารถดำเนินงานได้บรรลุเป้าหมายทุกกิจกรรม ผลการศึกษา พบว่า ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกาย ด้วยการทำกิจกรรมเพื่อยืดเส้นยืดสาย เช่น แกว่งแขน ยืดขา ก่อนออกกำลังกาย มีการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย และผู้สูงอายุออกกำลังกายตามสภาวะไม่ถึงขั้นมีความรู้สึกว่าหัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น ทั้งนี้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเป็นประจำด้วยวิธีการที่หลากหลาย ตามตารางสอนที่โรงเรียนผู้สูงอายุกำหนดไว้ อาทิเช่น เต้นแอโรบิค กิจกรรมเข้าจังหวะร่าวก

ผลการวิจัยการพัฒนาการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์

ผู้วิจัยศึกษาการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา ดังนี้

1.การให้ทาน การให้ทานโดยให้ผู้สูงอายุทำทานเป็นประจำทุกวัน จนเกิดเป็นนิสัยรักในการให้ทาน ซึ่งสามารถทำได้ง่ายๆ หลาย ประการด้วยกัน เช่น การทำบุญ ตักบาตร โดยอาจคอยใส่กับพระภิกษุหรือสามเณร ที่เดินบิณฑบาตอยู่ในละแวกบ้าน หรือนำเอาข้าวปลาอาหารไปถวายพระที่วัด หรือจะถวายสังฆทาน คือการถวายแก่สงฆ์โดยไม่เจาะจงภิกษุรูปหนึ่งรูปใดซึ่งทำได้หลายวิธีด้วยกัน เช่น การนำสิ่งของไปถวายที่วัด หรือนิมนต์คณะสงฆ์มารับที่บ้าน แต่ที่นิยมทำกันมาก คือ การทำบุญเลี้ยงพระเนื่องในโอกาสสำคัญต่างๆ เช่นทำบุญขึ้นบ้านใหม่ ทำบุญวันคล้ายวันเกิด เป็นต้น จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุและผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลสนม พบว่า “การให้” หรือ “ทาน” ตามนัยพระพุทธศาสนานั้น เป็นเครื่องชำระสิ่งไม่สะอาดออกไปจากจิตใจของตน จนมีคุณสมบัติที่ตีตราเคารพยกย่อง “การให้” ได้ก่อให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แบ่งปันกันร่วมกันแก้ไขปัญหาต่างๆ ของตนได้ “การให้” ที่จะส่งผลเช่นนี้ได้ นั้น ต้องมีองค์ประกอบสำคัญครบถ้วน 3 ประการด้วยกัน คือ ผู้ให้ ผู้รับ และวัตถุประสงค์ของที่ให้ถ้าองค์ประกอบทั้ง 3 ประการนี้สมบูรณ์ คือทั้งผู้ให้และผู้รับ

มีคุณธรรมและจริยธรรม วัตถุประสงค์ของที่มอบให้ก็ได้มาโดยสุจริต และเหมาะสมหรือสมควรแก่ผู้รับ” การให้” ก็จะมีอานิสงส์มากยิ่งขึ้นให้เกิดความสามัคคีปรองดองกัน ได้จัดสิ่งไม่สะอาดออกไปจากจิตใจของตน แม้ผู้ให้บางคน ชุมชนหรือสังคมจะชื่นชมว่าเป็นคนดี แต่ถ้ามี“เจตนา” ที่ประกอบไปด้วยอกุศล คนที่ให้แก่จะไม่สำเร็จประโยชน์ใดๆ คือไม่ได้อานิสงส์เท่าที่ควร จะเป็นด้วยเหตุนี้ ทางพระพุทธศาสนาจึงให้ดูที่ “เจตนา” อีกที่ว่า” ก่อนให้” มีจิตใจที่ประกอบไปด้วยความเมตตากรุณาหรือไม่ ปราบปรามจะฝึกตนให้เป็นคนเสียสละมากน้อยแค่ไหน “ขณะให้” ทำด้วยความจริงใจหรือไม่ทำด้วยความเมตตากรุณา ปราบปรามให้คนอื่นแก้ปัญหาปากท้องของตน พ้นจากความทุกข์ความยากจนจริงหรือไม่และ “หลังให้” มีความดีใจสุขใจมากน้อยแค่ไหน ถ้าการให้นั้นเป็นไปโดยนัยนี้ ไม่มีอะไรแอบแฝง ผู้ให้ก็จะเอิบอิ่มและสุขใจ ชุมชนหรือสังคมก็จะดำรงอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและ ร่วมมือกันแก้ปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้

2. รักษาศีล โดยให้ผู้สูงอายุรักษาศีล 5 หลังจากตื่นนอนขึ้นมาในตอนเช้าแล้วทำการนั่งสงบจิตหรือนั่งสมาธิ 30 นาที ก่อนจะลุกขึ้นไปทำกิจกรรมต่างๆ แล้วทำการสมาทานศีล 5 เพื่อที่จะรักษาศีลให้ดี ผลจากการสัมภาษณ์พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขทางจิตจากการรักษาศีลเพราะเชื่อว่าเมื่อรักษาศีลแล้วจะทำให้ได้อานิสงส์คือ 1) ย่อมเป็นที่รักใคร่พอใจของมนุษย์และเทวดา 2) ดำเนินชีวิตไปได้เป็นปกติ สุข สงบ เย็นใจ ไม่เดือดเนื้อร้อนใจ 3) เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ผู้อื่นได้ 4) เป็นสมาชิกที่มีคุณภาพและมากด้วยคุณค่าในสังคม 5) เป็นผู้มีความมองอาจ กล้าหาญ ไม่เก้อเขินในสังคม 6) เป็นผู้นำที่ดีในสังคม 7) เป็นที่เคารพ ยกย่อง และนับถือในสังคม 8) เป็นผู้นอนหลับอย่างเป็นสุข ไม่ฝันร้าย 9) เป็นต้นเหตุเบื้องต้นแห่งการทำตนให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป 10) เป็นผู้มั่งคั่งสมบูรณ์จนถึงนาที่สุดท้ายของชีวิต ไม่หลงตาย 11) เป็นผู้ควรแก่การนับถือบูชาหลังจากสิ้นชีวิตไปแล้ว นอกจากนี้การผู้สูงอายุยังเชื่อว่าเมื่อรักษาศีลแล้วจะทำให้เกิดผลคือ 1) เป็นสังคมที่มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย 2) เป็นสังคมที่มีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่แตกแยกกัน 3) เป็นสังคมที่มีความสงบสุข ไม่มีการเบียดเบียนในกรรมสิทธิ์ของกันและกัน 4) เป็นสังคมที่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว

สรุปได้ว่าการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาประกอบด้วย การให้ทานรักษาศีล การเจริญสติภาวนา การแผ่เมตตา การอธิษฐานจิตสวดมนต์ ซึ่งสอนให้ผู้สูงอายุทำความดีโดยการให้ทาน ละเว้นชั่วโดยการถือศีล และทำจิตใจให้บริสุทธิ์โดยการภาวนา เพราะการให้ทานเป็นการกำจัดความโลภ ทำให้เกิดความเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจ ใจเป็นสุข ก่อให้เกิดความสุข ความสงบไม่เห็นแก่ตัว รักษากาย วาจาให้เรียบร้อย ฝึกฝนตนให้เกิดสมาธิและปัญญา ผู้สูงอายุก็จะมีความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต

ผลการวิจัยแนวทางในการส่งเสริมกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัด สุรินทร์

ผลการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในชุมชน สู่การปฏิบัติโดยกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ในชุมชนได้นำรูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะไปสู่การปฏิบัติตั้งแต่เดือน พฤษภาคม ถึง กันยายน 2561 โดยกิจกรรมด้านสุขภาพ มีกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ การออกกำลังกายด้วยวิธีการรำเข้าจังหวัดดนตรี โครงการโรงพยาบาลเคลื่อนที่ กิจกรรมกีฬาในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลสนม และการอบรมความรู้ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ส่วนด้านสังคม มีกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ ศึกษาดูงานที่ ศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุจังหวัดสุรินทร์ กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงพุทธ การฝึกนั่งสมาธิและเดินจงกรม ด้านเศรษฐกิจ มีกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ กิจกรรมสร้างรายได้โดยการฝึกอบรมอาชีพทำการทำขนมกล้วยฉาบ ขนมไทยจากวัตถุดิบที่หาได้จากท้องถิ่น และการแปรรูปสมุนไพร ที่สามารถรวมกลุ่มกันเพื่อผลักดันเป็นกลุ่มอาชีพเพิ่มรายได้ของผู้สูงอายุได้ในชุมชน

การประเมินผลรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในส่วนนี้เป็นประเมินในภาพรวม ในหลากหลายวิธีการ ได้แก่การใช้แบบสอบถามเพื่อประเมินของความพร้อมใจความรู้และประโยชน์ที่ได้รับจากการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ ร่วมกับการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

การประเมินจากแบบสอบถาม พบว่าส่วนใหญ่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะ ทุกครั้ง(ร้อยละ89.4) กิจกรรมที่ชอบมากที่สุดคือ กิจกรรมการให้ความรู้ทางสุขภาพ (ร้อยละ89.5) กิจกรรมที่คิดว่ามีประโยชน์มากที่สุดคือ กิจกรรมการให้ความรู้ทางสุขภาพ(ร้อยละ89.5) การเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะได้รับประโยชน์มาก (ร้อยละ100.0) การนำความรู้ที่ได้ปฏิบัติที่บ้านปฏิบัติเป็นประจำ (ร้อยละ94.7) เอกสารที่ได้รับแจกได้นำไปใช้ประโยชน์ (ร้อยละ100)

การประเมินจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ร่วมกิจกรรม ในส่วนนี้ได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่ร่วมกิจกรรมโดยผู้สูงอายุทุกคนต่างมีความเห็นไปในทิศทางเดียวกันคือทุกคนมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ แต่ก่อนไม่มีกิจกรรมทำส่วนใหญ่จะอยู่บ้านดูทีวีและผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมต่างเห็นพ้องต้องกันว่าพอใจที่ได้มารวมกลุ่มนอกจากที่ได้มาเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลสนมแล้วยังได้พูดคุยแลกเปลี่ยนข่าวสารข้อมูลเรื่องต่างๆพูดคุยเรื่องครอบครัวลูกหลานเรื่องสุขภาพซึ่งทำให้ทุกคนต่างเพลิดเพลินไม่เหงาไม่ต้องอยู่บ้านตามลำพังได้ออกจากบ้านมารวมกลุ่มได้ทำกิจกรรม ได้ร้องเพลงร่วมกัน และได้ทำสิ่งแปลกๆที่ไม่เคยทำเช่นการทำขนมกล้วยฉาบ ขนมไทย และการแปรรูปสมุนไพร เป็นต้น

สรุป

ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทุกครั้ง(ร้อยละ89.4) กิจกรรมที่ชอบมากที่สุดคือ กิจกรรมการให้ความรู้ทางสุขภาพ(ร้อยละ89.5) กิจกรรมที่คิดว่ามีประโยชน์มากที่สุด คือ กิจกรรมการ

ให้ความรู้ทางสุขภาพ (ร้อยละ89.5)การเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพะได้รับประโยชน์มาก (ร้อยละ100.0) การนำความรู้ที่ได้ปฏิบัติที่บ้านปฏิบัติเป็นประจำ (ร้อยละ94.7) เอกสารที่ได้รับแจกได้นำไปใช้ประโยชน์ (ร้อยละ100) ผลการศึกษาเป็นเช่นนี้เพราะผู้สูงอายุตระหนักในประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในทุกๆกิจกรรมทั้งทางสุขภาพ สังคมและเศรษฐกิจ เหตุผลที่ผู้สูงอายุชอบกิจกรรมการให้ความรู้ในเรื่องต่าง ๆ เพราะผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ต่อตนเองอย่างเป็นรูปธรรมที่ชัดเจน เนื่องจากในวัยนี้มีความเสื่อมทางร่างกายผู้สูงอายุจึงเจ็บป่วยบ่อย จึงต้องการการดูแลตนเองให้ปลอดภัย ดังนั้นผู้สูงอายุจึงให้ความสนใจในกิจกรรมการให้ความรู้มากที่สุด ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Pender (1996) ที่ได้สรุปสาระสำคัญว่าปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพคือการได้รับรู้ประโยชน์ของการกระทำ การที่บุคคลจะทำพฤติกรรมใด ๆ มักจะคำนึงถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการคาดการณ์ถึงประโยชน์ของการกระทำเป็นสิ่งจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ ประโยชน์จากการปฏิบัติพฤติกรรมเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ทั้งภายในและภายนอก ประโยชน์ที่เกิดขึ้นภายในได้แก่ การเพิ่มการตื่นตัว ความรู้สึกเหนื่อยล้าลดลง ประโยชน์ภายนอกได้แก่ รางวัล ทรัพย์สิน เงินทอง หรือการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ในช่วงแรกประโยชน์ภายนอกจะเป็นแรงจูงใจในการเริ่มมีพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งต่อมาประโยชน์ภายในอาจเป็นแรงจูงใจให้มีพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่องมากกว่าประโยชน์ภายนอก โดยที่การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุนั้นเกิดประโยชน์ที่เกิดขึ้นภายใน ได้แก่ การได้รับความรู้ทำให้มีความตื่นตัวเรื่อง การดูแลสุขภาพ และ ประโยชน์ภายนอกได้แก่ ผลผลิตซึ่งสามารถนำไปขายได้เงินและการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างเพื่อน ๆ วยเดียวกัน

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ ผลการการวิจัยได้เสริมสร้างสุขภาพะในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพะเชิงพุทธซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่อื่นๆ ได้ ส่วนการพัฒนา กลุ่ม มีข้อเสนอแนะดังนี้ 1) การพัฒนา กลุ่ม ให้มีความเข้มแข็งจำเป็นอย่างยิ่งที่สมาชิกกลุ่มทุกคนควรจะต้องมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการกลุ่ม และมีความสามัคคี 2) กลุ่มควรมีการศึกษาดูงานในกลุ่มที่ประสบผลสำเร็จเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน รวมทั้งการสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับภายนอก

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยต่อยอดเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพะทางสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ
2. ควรมีการวิจัยเพื่อสร้างรูปแบบเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุในเขตเมืองรวมทั้งการประเมินผลการนำรูปแบบสุขภาพะของผู้สูงอายุไปสู่การปฏิบัติ

References

- คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2545). กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. **แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2546)**
- ทวีสิทธิ์และ สวรัย บุญยमानนท์ (2553). (บรรณาธิการ). ประชากรและสังคม. **คุณค่าผู้สูงอายุในสายตาสังคมไทย**. เอกสารวิชาการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล หมายเลข 372. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครปฐม: สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม.
- บรรลุ ศิริพานิชและคณะ. พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีอายุยืนและแข็งแรง. **รายงานวิจัย กรุงเทพมหานคร : กระทรวงสาธารณสุข. 2531**
- บุษยา สังขชาติ. รวบรวม จันทวีเมืองและสุรีย์พร ชูแสง. **พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ ชุมชนผู้สูงอายุเทศบาลนครสงขลา. สงขลา. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี .มปป**
- ปนัดดา พาโล. (2552). กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมในชุมชนบ้านโนนคูณและบ้านโนนคำ ตำบลโนนค้อ อำเภอโนนคูณ จังหวัดศรีสะเกษ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.
- ประยุทธ์ พานิชนอก. (2551). กระบวนการมีส่วนร่วมขององค์กรชุมชนในการเสริมสร้างคุณค่าภูมิปัญญาผู้สูงอายุ ชุมชนเทศบาลตำบลบ้านกรวดปัญญาวัดน์ อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา.
- ประเวศ วะสี. (มปป.). **บนเส้นทางใหม่การส่งเสริมสุขภาพอภิวัดน์ชีวิตและสังคม**.กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน.
- ฝน แสงสิงแก้ว. (2526). **ข้อคิดบางประการในเรื่องสุขภาพจิตผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร : บ้านบางแค .
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **สุขภาพะองค์รวมแนวพุทธ**. ม.ป.ท..ม.ป.พ..ม.ป.ป.
- เพื่อนแก้ว ทองอำไพ. (2554). **การวิเคราะห์สารสนเทศงานวิจัย ด้านผู้สูงอายุ**. ม.ป.ท..ม.ป.พ..
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2554). **บูรณาการระบบดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุไทย**. รายงานฉบับสมบูรณ์สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส. ผส) กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เจพรีนธ์.
- สำนักงานคณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2550). **การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย.พ.ศ. 2543-2573**สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2550. **สรุปผลที่สำคัญการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.**
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2551). **รายงานการสำรวจประชากรสูงอายุประเทศไทย2550**. ม.ป.ท..ม.ป.พ.
- สุชาติ ทวีสิทธิ์. **บทบรรณาธิการ: การเปลี่ยนกระบวนทัศน์เพื่อการวิจัยผู้สูงอายุ**.ใน สุชาติ