

Received: 17 Apr. 2023, Revised: 1 May 2023

Accepted: 5 May 2023

บทความวิชาการ**สุขภาวะทางจิต : แนวคิด และแนวทางการสร้างเสริมในผู้สูงอายุตามบริบทชายแดนใต้**อุบลทิพย์ ไชยแสง^{1*} นิวัติ ไชยแสง¹ อาบาดี เจอะอาแดร์¹**บทคัดย่อ**

สุขภาวะทางจิตเป็นคุณลักษณะเชิงบวกทางจิตใจของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ต่อตนเอง และสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วยการยอมรับตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง การเจริญเติบโตของบุคคล ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม และการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต สุขภาวะทางจิตที่ดี ทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับ และจัดการกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้านได้ตามศักยภาพของตน ผู้สูงอายุชายแดนใต้ควรได้รับการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิต ซึ่งมีความสำคัญยิ่งกับการต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติของสุขภาวะตามลักษณะเฉพาะของพื้นที่ สำหรับการจัดการกิจกรรมที่สร้างเสริมสุขภาวะทางจิตเชิงรุกต้องตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุเหมาะสมกับวิถีการดำเนินชีวิต และบริบทที่แตกต่าง การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตที่ดีจะส่งผลต่อสุขภาวะที่สมบูรณ์ในทุกมิติ ซึ่งแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุชายแดนใต้ ได้แก่ 1) การจัดการกิจกรรมที่คำนึงถึงบริบทต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ศาสนาที่นับถือ ประเพณี วัฒนธรรม บนพื้นฐานของครอบครัวที่ดี และการมีส่วนร่วมของครอบครัว 2) การสร้างเสริมสุขภาพร่างกายควบคู่ไปกับการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิต 3) การดำเนินกิจกรรมระลอกดี และความหลัง และ 4) เน้นกิจกรรมด้านนันทนาการ เพื่อผ่อนคลายความเครียด การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตให้กับผู้สูงอายุ ส่งผลต่อการใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข สอดคล้องกับนโยบายของชาติด้านการส่งเสริมสุขภาพรวมถึงองค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้นสำหรับผู้สูงอายุตามบริบทของพื้นที่

คำสำคัญ : สุขภาวะทางจิต ผู้สูงอายุ แนวคิด และแนวทางการสร้างเสริม บริบทชายแดนใต้

¹อาจารย์ประจำ ,วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา, คณะสาธารณสุขศาสตร์ และสหเวชศาสตร์, สถาบันพระบรมราชชนก.

* Corresponding author E-mail : ubontipscphyala@gmail.com

*Academic Article***Psychological well-being : Concepts and guidelines for promoting the elderly in the Southern border context**Ubontip Chaisang ^{1*} Niwat Chaisang² Abadee Cheadae³**Abstract**

Psychological well-being is a feature of individual positive psychology, associated with positive relationship with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life and personal growth. Positive psychological well-being enables the elderly to potentially accept and handle to the changes in every aspect. Elderly in the Southern border provinces should be vitally promoted since they are required to confront to the changes according to the geographical features. In terms of organizing proactive psychological well-being activities, must be based on their needs, appropriate for their ways of life and the contexts. Positive psychological well-being promotion leads to perfection. The concepts and guidelines for promoting elderly psychological well-being in the Southern border including 1) organizing activities that take into account the contexts, namely; religion, good family based-tradition and culture, and family activity participation, 2) promoting physical health together with psychological well-being, 3) participating reminisce, and 4) concentrating on recreational activities for relieving stress. Promoting psychological well-being in the elderly affecting on their normal lives according to the Health promotion national policies, and other related organizations, both public and private sectors leading to a better life quality according to the context of the area.

Keywords: Psychological well-being, Elderly, Concepts and guidelines for promoting, Southern border context

¹ Lecturer, Sirindhorn College of Public Health Yala Province, Faculty of Public Health and Allied Health Sciences, Royal Institute of Medicine.

* Corresponding author, E-mail: (ubontip20@hotmail.com)

บทนำ

ปี 2565 ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยมีประชากรอายุมากกว่า 60 ปี กว่า 12.9 ล้านคน หรือร้อยละ 20.0 จากประชากรทั้งหมด¹ และมีการคาดประมาณว่าในอีกไม่เกิน 15 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงอายุระดับสุดยอด เมื่อสัดส่วนของประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปี สูงถึงร้อยละ 28.0 ของประชากรทั้งหมด² การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุส่งผลต่อปัญหาที่จะตามมา วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และอารมณ์ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม โดยด้านการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของผู้สูงอายุ ระบบต่างๆ ทำงานได้ลดลง ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมถอยลง ส่วนทางด้าน การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ ที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ เช่น การรับรู้ซึ่งผู้สูงอายุมักยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตนเอง จำเหตุการณ์ปัจจุบันไม่ค่อยได้ เรียนรู้สิ่งใหม่ได้ยากเพราะไม่มีความมั่นใจในการปรับตัว การแสดงออกทางอารมณ์ อาจจะมีอาการซึมเศร้า หงุดหงิด ขี้ระแวง วิตกกังวล โกรธง่าย เอาแต่ใจตนเอง มักจะคิดซ้ำซาก ลังเล หวาดระแวง หมกมุ่นเรื่องของตนเอง ทั้งเรื่องในอดีตและอนาคต กลัวลูกหลานทอดทิ้ง รวมถึงสนใจสิ่งแวดล้อมน้อยลง ผู้สูงอายุมักสนใจเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเองมากกว่าเรื่องของผู้อื่น และด้านการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม ได้แก่ ภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมลดน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุห่างจากสังคม อีกทั้งทั้งคนส่วนใหญ่ มักมองว่าผู้สูงอายุมีสมรรถภาพ และความสามารถลดน้อยลง จึงไม่ให้ความสำคัญหรือใส่ใจมากนัก³

การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ ทำให้ส่งผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ โดยเมื่อร่างกายเสื่อมถอยลงความสามารถในการทำกิจกรรมหรืองานบางอย่างลดลงจึงส่งผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกด้อยคุณค่า เหนง เศร้า น้อยใจ ประกอบกับเป็นวัยที่ต้องพบกับการสูญเสียไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียคนรัก อาชีพ บทบาทตำแหน่ง หน้าที่การงาน และรายได้ส่งผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน⁴ และเมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของคนไทยตามแบบสำรวจสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ ของกรมกรมสุขภาพจิตตามกลุ่มอายุ พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตต่ำกว่ากลุ่มวัยอื่น⁵

สุขภาพทางจิต เป็นคุณลักษณะเชิงบวกทางจิตใจของบุคคล ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ต่อตนเอง สิ่งแวดล้อม และแสดงถึงพัฒนาการของบุคคล ประกอบด้วยการยอมรับตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง การเจริญเติบโตของบุคคล ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม และการมีจุดหมายหมายในชีวิต⁶ ดังนั้นการพัฒนาสุขภาพทางจิตที่ยั่งยืนของบุคคลจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ควรศึกษาโดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อสร้างความสามารถของจิตในการสร้างสมดุลของใจ ซึ่งองค์ประกอบของสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุไม่เหมือนกันในแต่ละกลุ่ม เช่น ผลการวิจัยของ กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์⁷ ทำการศึกษาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุไทยพบว่า ผู้สูงอายุไทยมีสุขภาพทางจิตในระดับปานกลาง และผู้สูงอายุที่มีถิ่นที่อยู่แตกต่างกันมีสุขภาพทางจิตที่แตกต่างกัน

พื้นที่เขตจังหวัดชายแดนใต้ ประกอบด้วย จังหวัดสงขลา สตูล ยะลา ปัตตานี และนราธิวาส โดยผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตนี้ มีสังคมวัฒนธรรม ความเชื่อ วิถีชีวิต ตลอดจนขนบธรรมเนียมประเพณีที่แตกต่างจากผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ยิ่งไปกว่านั้นผู้สูงอายุในเขตจังหวัดชายแดนใต้ยังต้องประสบกับเหตุการณ์ความไม่สงบต่างๆ และอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย ซึ่งทำให้ภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิตมีความแตกต่างกับผู้สูงอายุพื้นที่อื่น⁸ บริบทเหล่านี้ ล้วนส่งผลกระทบต่อต้องประสบปัญหาทั้งทางร่างกายและจิตใจ นำไปสู่ความไม่สมดุลของสุขภาพทางจิตตามมา การสร้างเสริมสุขภาพทางจิตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยดูแลสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ และช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตได้เป็นอย่างดี นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีได้ และมีความสุขในการดำเนินชีวิตในที่สุด ซึ่งผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วนในการสร้างเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญ⁹

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีผู้นำแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพทางจิตมาใช้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางจิตในผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญที่ควรศึกษา เนื่องจากการมีสุขภาพทางจิตที่ดีนั้นขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ได้แก่ การทำงานของร่างกาย ความสามารถทางกาย ความสามารถทางจิต การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี การเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความหมายในชีวิต ความเป็นอิสระ คุณภาพชีวิต ความเหงา ความโดดเดี่ยว ความหดหู่ตั้งเครียด¹⁰ มีปัจจัยหลายประการเกี่ยวข้องกับสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ

ตัวอย่างเช่น¹¹ พบว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ พฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต และตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม ผู้สูงอายุที่สามารถรักษาและส่งเสริมสุขภาวะทางจิตเชิงบวก ต้องอาศัยนโยบาย และรูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต รวมถึงการสนับสนุนทางสังคม เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตที่ดี

จุดมุ่งหมายของบทความนี้เพื่อส่งเสริมการเข้าใจความหมายของสุขภาวะทางจิต และแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตสำหรับผู้สูงอายุตามบริบทชายแดนใต้ ซึ่งมีความแตกต่างทั้งลักษณะเฉพาะของกลุ่มบุคคล และบริบทของพื้นที่ ทั้งนี้เพื่อเป็นข้อมูลในการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในผู้สูงอายุ เป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาผู้ดูแลผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชนควรให้ความสำคัญ ส่งผลต่อการเกิดแนวทางหรือรูปแบบนวัตกรรม ที่เป็นประโยชน์สำหรับบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นบุคคลที่มีคุณค่าให้มีสุขภาวะทางจิตที่ดีสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขและยั่งยืน

แนวคิดและความหมายของสุขภาวะทางจิต

สุขภาวะทางจิต ซึ่งเป็นตัวแปรหนึ่งที่ก่อให้เกิดความสุขในชีวิต ซึ่งได้มีนักวิชาการ นักจิตวิทยา โดยเฉพาะในต่างประเทศหลายท่านได้ให้ความหมายไว้โดยริฟฟ์¹² ได้ให้ความหมายของสุขภาวะทางจิตไว้ว่าเป็นความรู้สึกที่บุคคลรับรู้ต่อตัวเองในด้านบวก เป็นความพึงพอใจที่สามารถบรรลุถึงความก้าวสำเร็จของช่วงชีวิตในแต่ละช่วง ประกอบด้วยการยอมรับตนเอง การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ความเป็นตัวของตัวเอง การมีกิจกรรมในตนเองที่มีสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น และการมีความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อมเช่นเดียวกับริฟฟ์ และเคเยส⁶ กล่าวว่าสุขภาวะทางจิตเป็นคุณลักษณะเชิงบวกทางจิตใจที่มีความหลากหลายลักษณะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการของบุคคล และเพิ่มเติมลักษณะของผู้ที่มีสุขภาวะทางจิตจะมีพัฒนาการทางจิตค่อนข้างสมบูรณ์มั่นใจ ในตนเอง พอใจกับประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยจะประเมินสุขภาวะทางจิตจากเหตุการณ์ทั้งหมดในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ไม่ใช่จากสถานการณ์ที่บุคคลเผชิญอยู่ในปัจจุบันเท่านั้นในขณะที่ลอร์ตัน¹³ กล่าวถึงสุขภาวะทางจิตว่าเป็นสิ่งที่แสดงออกถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและการมองสภาวะแวดล้อมในแง่ดีและเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการมีคุณภาพชีวิตที่มีความ

ผาสุก มองสภาพแวดล้อมในแง่ดี เน้นปัจจัยในด้านอารมณ์ของบุคคล สอดคล้องกับแนวคิดของแคมเบล¹⁴ ซึ่งกล่าวว่า สุขภาวะทางจิต เป็นความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตและความรู้สึก เมื่อต้องการเผชิญกับสถานการณ์ในชีวิต แบ่งออกเป็นอารมณ์ด้านบวกและด้านลบ เป็นประสบการณ์การเรียนรู้ของคนบุคคลต่อสถานการณ์นั้น ๆ โดยการประเมินสุขภาวะทางจิตจะประเมินหลังเผชิญสถานการณ์ และสะท้อนออกมา แสดงออกถึงอารมณ์ทางบวกและความพึงพอใจในชีวิต สอดคล้องกับแนวคิดของ แบริดเบิร์น¹⁵ ได้ให้ความหมายสุขภาวะทางจิต ว่าเป็นสภาวะทางจิตใจหรือความรู้สึกต่อเหตุการณ์ สถานการณ์หรือประสบการณ์ของชีวิตในช่วงเวลาหนึ่ง ประกอบด้วยความรู้สึกด้านบวก เช่น พึงพอใจ การมีความสุข และ ความรู้สึกด้านลบ เช่น กังวล ซึมเศร้า โดยแต่ละคนจะมีการรับรู้สภาวะจิตแตกต่างกัน บุคคลที่มีคะแนนสุขภาวะทางจิตสูง จะมีความรู้สึกด้านบวกมากกว่าด้านลบ ขณะที่บุคคลที่มีคะแนนสุขภาวะทางจิตต่ำ จะมีความรู้สึกด้านลบมากกว่าด้านบวก

นักวิชาการภายในประเทศได้ให้ความหมายของสุขภาวะทางจิตไว้ในแนวทางเดียวกัน และคล้ายคลึงกับการให้ความหมายของนักวิชาการในต่างประเทศในลักษณะของสภาวะอารมณ์เชิงบวกและลบ เช่น ดารวันต์ รักสัตย์¹⁶ ซึ่งได้ประมวลค่านิยามต่าง ๆ แล้วจัดนิยามของสุขภาวะทางจิตได้เป็น 2 กลุ่ม สุขภาวะทางจิต หมายถึง คุณภาพทางจิตใจ โดยให้ดัชนีวัดทางใจ เป็นการวัดถึงการบุคคลรายงานตนเองว่ามีความสุขทางจิตใจ และพึงพอใจในชีวิต รวมถึงความรู้สึกทางบวกและทางลบของบุคคล และมีการให้ความหมายของสุขภาวะทางจิตว่า หมายถึง ลักษณะส่วนบุคคลที่ประกอบด้วยลักษณะทางจิตด้านบวกในการดำเนินชีวิต (Positive psychological functioning) ของบุคคล

จากความหมายสุขภาวะทางจิตข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า สุขภาวะทางจิตเป็นคุณลักษณะเชิงบวกทางจิตใจ ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ต่อตนเอง สิ่งแวดล้อม และแสดงถึงพัฒนาการของบุคคล ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ การยอมรับตนเอง ความเป็นอิสระ การเจริญเติบโตของบุคคล ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม และการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต

องค์ประกอบเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิต

สุขภาวะทางจิตเป็นคุณลักษณะเชิงบวกทางจิตใจ ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ต่อตนเอง สิ่งแวดล้อม และ

แสดงถึงพัฒนาการของบุคคล ซึ่งมีนักวิชาการ นักจิตวิทยาหลายท่านที่ศึกษาเกี่ยวกับ สุขภาวะทางจิต ได้แบ่งองค์ประกอบของสุขภาวะทางจิตไว้แตกต่างกัน โดยริฟฟ์ และเคเยส⁶ กล่าวว่าสุขภาวะทางจิตเป็น คุณลักษณะเชิงบวกทางจิตที่มีความหลากหลาย ลักษณะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของบุคคล โดยมีองค์ประกอบ 6 มิติ ได้แก่

1. การยอมรับตนเอง (Self - acceptance) เป็นสิ่งที่เป็นองค์ประกอบหลักของการมีสุขภาพจิต เช่นเดียวกับ การรู้แจ้งเห็นจริงในตนเอง (Self – actualization) ในทฤษฎีของมาสโลว์ที่แสดงให้เห็นการ มีวุฒิภาวะ (Maturity) ทฤษฎีพัฒนาการตลอดชีวิต (Life Span Theory) นั้นให้ความสำคัญกับการยอมรับ ตนเองมาก โดยเป็นลักษณะของการมีทัศนคติทางบวกต่อ ตนเอง การเข้าใจ ยอมรับแ่งมุมที่มีความหลากหลายของ ตนเองและการรู้สึกทางบวกกับชีวิตในอดีตของตนเอง ดังนั้นการมีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง จึงเป็นลักษณะที่ สำคัญในการทำงานของจิตในทางบวก

2. การมีสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น (Positive relationship with others) มีทฤษฎีอีกจำนวนมากที่ให้ความ สำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีความ อบอุ่นและสามารถไวใจได้ความสามารถในการรัก เข้าใจ ผู้อื่นถือเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการมีสุขภาพจิตที่ดี ผู้ที่รู้แจ้งเห็นจริงในตนเอง (Self –Actualizer) จะเป็นผู้ที่ ความรู้สึกร่วมในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นเป็นห่วง เป็นใยความรู้สึกผู้อื่น มีความไว้วางใจต่อคนรอบข้าง มีความรักต่อเพื่อนมนุษย์ เข้าใจการเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ

3. ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) เป็น ลักษณะของการที่มีความสามารถในการตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง มีอิสระ และมีระเบียบแบบแผนในชีวิต จากภายใน เช่น ผู้ที่รู้แจ้งเห็นจริงในตนเอง (Self – Actualize) จะแสดงให้เห็นถึงความอิสระ สามารถทนต่อการขัดเกลาทางสังคม อดทนต่อความกดดัน และสามารถประเมินตัวเองจากภายในด้วยมาตรฐานของ ตนเอง ต่างจากคนที่อยากให้ผู้อื่นปรับปรุงตัวแต่ไม่ได้ ประเมินตนเอง ผู้ที่สามารถพัฒนาตนเองได้ก็จะสามารถ หลุดพ้นจากความกลัว ความเชื่อและกฎของคนหมู่มากได้

4. ความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) เป็นลักษณะที่บุคคลมีความสามารถที่จะเลือกหรือสร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมแก่สภาพทางจิตใจของตนเองได้ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการ นิยามเรื่องสุขภาวะทางจิต การมีวุฒิภาวะจึงเป็นสิ่งต้อง

อาศัยการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในตัว บุคคล การมีความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อมที่มีความซับซ้อน ซึ่งเป็นความสามารถในการที่จะอยู่ให้เท่าทันโลกสามารถเปลี่ยนแปลงอย่างสร้างสรรค์ทั้งทางด้าน ร่างกายและจิตใจ

5. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life) ในทางสุขภาวะทางจิตนั้นได้ให้ความหมายไว้ว่าเป็นสิ่งที่ บุคคลนั้นมีความรู้สึกกว่าตนเองมีจุดมุ่งหมายและมีคุณค่า คำจำกัดความในทาง วุฒิภาวะนั้นเห็นว่าบุคคลต้องมีความเข้าใจอย่างชัดเจนในเป้าหมายของตน มีทิศทาง มีความตั้งใจ เข้าใจอย่างเด่นชัดถึงสิ่งที่มีความมุ่งหมายในชีวิต ทฤษฎีพัฒนาการตลอดช่วงชีวิตได้กล่าวถึงความ หลากหลายของการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายต่าง ๆ ของ การดำเนินชีวิต เช่น การเป็นคนทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและมีความคิดสร้างสรรค์ หรือการมีความสามารถจัดการทางอารมณ์ของตนในช่วงท้ายชีวิต ดังนั้นใครก็ตามที่มีความเป้าหมายที่ชัดเจน มีความตั้งใจ มีทิศทางที่ชัดเจนจะนำไปสู่ชีวิตที่มีความหมาย

6. การเจริญเติบโตของความเป็นบุคคล (Personal Growth) การทำงานทางจิตที่ดีไม่ได้หมายถึง เพียงแค่การบรรลุลักษณะข้างต้นที่กล่าวมา แต่ยัง หมายถึงการที่บุคคลยังมีการพัฒนาตนเองเต็มที่ เพื่อ การเติบโตองงามในความเป็นมนุษย์ ความต้องการให้ การรู้ตนและพัฒนาตนให้ศักยภาพนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการเติบโตของบุคคล เช่น การเปิดกว้างต่อการ เปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมถือเป็นกุญแจสำคัญในการที่จะทำงานได้เต็มศักยภาพ เปิดกว้างต่อการรับเอา ประสบการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิต บุคคลที่มีลักษณะด้านนี้จะ พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และท้าทายกับสิ่งใหม่ ๆ หรือ งานที่ตนทำในแต่ละช่วงเวลาของชีวิตที่ต่าง ๆ ไป ดังนั้น การมีความเติบโตในตนและการเข้าใจในตนเองอย่างแท้จริง (Self - realization)

จากการศึกษาองค์ประกอบของสุขภาพทางจิต สามารถสรุปได้ว่ามีองค์ประกอบ 6 มิติ และใช้เป็นกรอบ แนวคิดของคุณลักษณะเชิงบวกทางจิต ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ต่อตนเอง สิ่งแวดล้อม และแสดงถึงพัฒนาการ ของบุคคล ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ การยอมรับตนเอง ความเป็นอิสระ การเจริญเติบโตของบุคคล ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ความสามารถในการจัดการกับ สิ่งแวดล้อม และการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต

แนวคิดและความหมายของสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

สุขภาพและสุขภาพผู้สูงอายุเป็นสุขภาพที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณผู้สูงอายุต้องดำรงอยู่ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงซึ่งต้องการการปรับตัวตลอดเวลาสุขภาพทางจิตนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งผู้ที่มีภาวะสุขภาพจิตดีเป็นพื้นฐานก็จะปรับตัวได้เร็วขึ้นและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

ปัจจัยที่สะท้อนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ทางหนึ่งคือสุขภาพทางจิต (Psychological well-being) ผลการวิจัยยังพบว่าปัจจัยหลายประการเกี่ยวข้องกับสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ ดังเช่น จัณห์นิภา บุญญานวัต¹⁷ พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ ตัวแปรการสนับสนุนทางสังคม พฤติกรรมดูแลตนเองด้านสุขภาพจิต และ กิ่งแก้ว ททรัพย์พระวงศ์⁷ พบว่าผู้สูงอายุไทยมีสุขภาพทางจิตในระดับปานกลางเพศชายมีสุขภาพทางจิตสูงกว่าเพศหญิงผู้สูงอายุที่สมรสมีสุขภาพทางจิตสูงกว่ากลุ่มที่เป็นหม้ายผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงและปานกลางมีสุขภาพทางจิตสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการศึกษาผู้สูงอายุที่มีรายได้สูงมีสุขภาพทางจิตสูงกว่ากลุ่มรายได้น้อยและผู้สูงอายุที่มีถิ่นที่อยู่แตกต่างกันมีสุขภาพทางจิตด้านการยอมรับตนเอง

แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุจังหวัดชายแดนใต้ของประเทศไทย

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะผู้สูงอายุในจังหวัดชายแดนใต้ซึ่งประกอบด้วย จังหวัดสงขลา สตูล ยะลา ปัตตานี และนราธิวาส โดยผู้สูงอายุเหล่านี้ ที่มีสังคมวัฒนธรรม ความเชื่อ วิถีชีวิต ตลอดจนขนบธรรมเนียมประเพณี ที่แตกต่างจากผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น และยังคงประสบกับเหตุการณ์ความไม่สงบต่าง ๆ อยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย⁸

ปัญหาของผู้สูงอายุจังหวัดชายแดนใต้ของประเทศไทย

ผู้สูงอายุในจังหวัดชายแดนใต้ นอกจากประสบปัญหาหลายประการเหมือนกับผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ๆ แล้ว ยังได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ความไม่สงบซึ่งทำให้ปัญหายิ่งทวีความซับซ้อนและความรุนแรงยิ่งขึ้น จากรายงานบทความวิจัยของพิชาย รัตนดิณ ภูเก็ท¹⁸ ทำการศึกษาจากปัญหานโยบาย : ศึกษากรณีผู้สูงอายุในจังหวัดชายแดนใต้พบว่า ปัญหาของผู้สูงอายุจังหวัดชายแดนใต้ของประเทศไทย ประกอบด้วย

1) ปัญหาการลดบทบาทผู้สูงอายุในครอบครัว ซึ่งมีสาเหตุจากค่านิยม การให้ความสำคัญและการเคารพนับถือสมาชิกอาวุโสในครอบครัวลดลงส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการเลี้ยงดูบุตรโดยไม่ให้ความสำคัญกับการเคารพผู้อาวุโสในประเด็นนี้ผู้สูงอายุมีความต้องการให้หน่วยงานภาครัฐจัดโครงการส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัววรรณรงค์⁹ ฟื้นฟูและพัฒนาค่านิยมในการให้ความสำคัญและเคารพนับถือผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

2) ปัญหาการถูกทอดทิ้งและความโดดเดี่ยว ซึ่งมีสาเหตุสำคัญ 3 ประการ ประการแรก สภาวะความจำเป็นทางเศรษฐกิจและการจ้างงานทำให้คนหนุ่มสาวจำนวนมากต้องออกไปหางานทำต่างถิ่น ประการที่สอง การสูญเสียบุตรหลานในเหตุการณ์ความไม่สงบ ในจังหวัดชายแดนภาคใต้และประการที่สามการขยายตัวของค่านิยมแบบปัจเจกชนนิยมซึ่งทำให้ความผูกพันในครอบครัวลดลงส่งผลให้ความสัมพันธ์กับบิดาของบุตรในการดูแลบิดามารดาผู้สูงอายุของตนเองลดลงด้วยในประเด็นปัญหานี้ผู้สูงอายุต้องการให้รัฐสร้างสถานสงเคราะห์ผู้ชราให้มากขึ้นให้มีการจัดตั้งกลุ่มในชุมชนเพื่อดูแลผู้สูงอายุการสร้างบ่อน้ำสำหรับผู้สูงอายุและพัฒนาครอบครัวโดยสร้างและพัฒนาศูนย์แห่งความกตัญญูให้เข้มแข็ง

3) ปัญหาการเข้าถึงบริการและสิทธิซึ่งมีสาเหตุจากหน่วยงานของรัฐที่รับผิดชอบในการดำเนินงานไม่จัดบริการให้เพียงพอกับขนาดความต้องการการไม่ตระหนักถึงสิทธิของผู้สูงอายุไม่จัดบริการแก่ผู้สูงอายุตามสิทธิที่ควรได้ขาดการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับสิทธิของผู้สูงอายุอย่างทั่วถึงและขาดการปฏิบัติงานในเชิงรุกเพื่อเอื้ออำนวยความสะดวกในการใช้สิทธิในประเด็นนี้ผู้สูงอายุต้องการให้หน่วยงานของรัฐปฏิบัติตาม พ.ร.บ. ผู้สูงอายุอย่างจริงจังประชาสัมพันธ์สิทธิของผู้สูงอายุให้ทั่วถึงและเน้นการจัดโครงการในเชิงรุกเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงสิทธิได้มากขึ้น

4) ปัญหาองค์กรหรือชมรมผู้สูงอายุ ยังมีจำนวนน้อยเกินไปยังมีไม่ทั่วถึงและขาดความเข้มแข็งทำให้ผู้สูงอายุขาดโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองประเด็นนี้ผู้สูงอายุต้องการให้หน่วยงานรัฐสนับสนุนการจัดตั้งกลุ่มชมรมผู้สูงอายุให้ทั่วถึงและสนับสนุนทรัพยากรและความรู้ในการดำเนินงานอย่างเพียงพอ

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุชายแดนใต้มีปัญหาหลัก 4 ประการคือ 1) การลดคุณค่าและบทบาทผู้สูงอายุในครอบครัว ซึ่งมีสาเหตุจากการลดลงของการเคารพนับถือ

สมาชิกอาวุโสในครอบครัว 2) การถูกทอดทิ้งและความโดดเดี่ยว 3) ความยากลำบากในการเข้าถึงบริการและสิทธิมีสาเหตุจากหน่วยงานของรัฐ และ 4) ปัญหาองค์กรหรือชมรมผู้สูงอายุยังมีจำนวนน้อย

สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุจังหวัดชายแดนใต้ของประเทศไทย

จังหวัดชายแดนใต้ของประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคม การย้ายถิ่นของแรงงานวัยหนุ่มสาวเพื่อประกอบอาชีพในพื้นที่เขตเมือง ซึ่งผู้สูงอายุจังหวัดชายแดนใต้ของประเทศไทย นอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามวัย การประสบปัญหาภัยโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ภาวะเศรษฐกิจและสังคม รวมถึงการเกิดความห่างเหินกับคนในครอบครัว รู้สึกตนเองไร้ค่า และเป็นภาระกับครอบครัว ความรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สินจากสถานการณ์ความไม่สงบ

สถานการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้เป็นอีกสาเหตุหนึ่งซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกว่าชีวิตไม่มั่นคง ปลอดภัย แต่จากการศึกษาภาวะสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชายแดนภาคใต้ของ จีราพร ทองดี, ดารารวรรณ รองเมือง, และฉันทนา นาคฉัตรีย์^๕ กลับพบว่าคุณภาพชีวิตด้าน จิตวิญญาณของผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นมุสลิม ซึ่งเป็นวัยที่มีความผูกพันกับศาสนา เมื่ออายุมากขึ้นบุคคลจะมีความศรัทธาเชื่อมั่นในศาสนา และมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวมากขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมุสลิมปฏิบัติตามหลักคำสอนอย่างเคร่งครัด ทั้งนี้เนื่องจากการอบรมสั่งสอนให้ปฏิบัติตนตามหลักคำสอนทางศาสนาอย่างเคร่งครัด ทำให้ศาสนาฝังรากลึกอยู่กับมุสลิมจนยากที่จะแยกออกจากกันได้ ผู้สูงอายุมุสลิมมีความเชื่อ และศรัทธาที่แข็งแกร่งในอัลลอฮ์ ว่าเป็นผู้ทรงเดชานุภาพ เป็นผู้สร้างทุกสิ่งบนโลกใบนี้ และทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นไปตามประสงค์ของอัลลอฮ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์มีอาจหลีกเลี่ยงได้ ความเชื่อดังกล่าวส่งผลให้มุสลิมมีเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ช่วยให้อารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ถึงแม้จะมีเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนใต้ที่เพิ่มความรุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่องก็ตาม

แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุชายแดนใต้

จากการทบทวนวรรณกรรมจะเห็นได้ว่า การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตสำหรับผู้สูงอายุของนักวิชาการ นักวิจัย และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตได้ทำการศึกษาถึงการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิต โดยการนำทฤษฎี และเทคนิคต่าง ๆ อย่างผสมผสานเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิต เช่น การปรึกษาเชิงจิตวิทยา การบำบัดทางจิต การนำหลักศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งล้วนแต่ทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับและจัดการกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้านที่ก่อปัญหาต่างๆได้ตามศักยภาพของตนทั้งนี้เพื่อการเป็นสังคมผู้สูงวัยที่มีคุณค่าผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้มีชีวิตยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป ซึ่งแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุชายแดนใต้สามารถสรุปได้ดังนี้

1. แนวทางการจัดกิจกรรมที่คำนึงถึงบริบทต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ศาสนาที่นับถือ ประเพณีวัฒนธรรมบนพื้นฐานของครอบครัวที่ดี โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว เนื่องจากจังหวัดชายแดนใต้ เป็นสังคมพหุวัฒนธรรม ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม ซึ่งมีขอบเขต และข้อจำกัด รวมถึงแนวทางปฏิบัติที่แตกต่าง ผู้สูงอายุไม่ว่าจะนับถือศาสนาใด ก็เป็นวัยที่มีความผูกพันกับศาสนา เมื่ออายุมากขึ้นบุคคลจะมีความศรัทธาเชื่อมั่นในศาสนา และมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวมากขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุมุสลิมจะปฏิบัติตนตามหลักคำสอน ทั้งนี้เนื่องจากการได้รับการอบรมสั่งสอนให้ปฏิบัติตนตามหลักคำสอนทางศาสนาอย่างเคร่งครัด ทำให้ศาสนาฝังรากลึกอยู่กับมุสลิมจนยากที่จะแยกออกจากกันได้เช่น การแต่งกาย ลักษณะของกิจกรรมแยกชาย หญิง หรือความบันเทิง ที่ต้องอยู่ในวัฒนธรรมอันดีงามของมุสลิม

นอกจากนี้การมีส่วนร่วมของครอบครัวยังคงเป็นปัจจัยสำคัญซึ่งตัวแปรที่ทำนายถึงสุขภาวะทางจิตที่ดีอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุคือการมีสัมพันธภาพที่ดี กับบุตรหลาน ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตที่ดีเนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในวัยต้องพึ่งพิงผู้อื่นความมั่นใจและคุณค่าในตนเองลดน้อยลง ครอบครัวจึงเป็นรากฐานสำคัญของการประคับประคอง และสร้างสุขภาวะทางจิตให้กับผู้สูงอายุประเด็นหลักของความสำเร็จในผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะทางจิตระดับสูง คือการมีครอบครัวที่ดี โดยเฉพาะผู้สูงอายุชายแดนใต้ ที่มีลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวใหญ่ มีสมาชิกในครอบครัวหลายช่วงวัยความเข้าใจกันจึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า ได้รับการยอมรับ และนับถือซึ่งล้วน

ช่วยส่งเสริมสุขภาพทางจิตให้กับผู้สูงอายุ การส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ดำเนินการรณรงค์ส่งเสริมคุณค่าของผู้สูงอายุหรือพี่นักรักษา และพัฒนาค่านิยมที่เคารพนับถือผู้สูงอายุภายในครอบครัวอย่างทั่วถึงและต่อเนื่อง

1. การสร้างเสริมสุขภาพร่างกายควบคู่ไปกับการสร้างเสริมสุขภาพทางจิต เนื่องจากความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่คล่องแคล่วมีกำลังสามารถตอบสนองต่อความต้องการ จะช่วยส่งเสริมความรู้สึกที่ดีต่อตนเองตามองค์ประกอบของสุขภาพทางจิตทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ 1) การยอมรับตนเอง 2) การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น 3) ความเป็นตัวของตัวเอง 4) ความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม 5) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และ 6) การเจริญเติบโตของความเป็นบุคคล ดังนั้น บุคลากรสุขภาพควรมีการส่งเสริมทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ เช่น แนะนำเรื่องการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่ เช่น การฝึกกายบริหารเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของระบบการเคลื่อนไหวและควรออกกำลังกายให้ครบทุกส่วนของร่างกาย โดยการออกกำลังกายไม่ควรออกกำลังกายแบบรุนแรงและควรทำเป็นประจำทุกวัน วันละ 15-30 นาที ข้อควรคำนึงอีกประการสำหรับการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุชายแดนใต้ ลักษณะของกิจกรรมต้องเหมาะสมกับความเชื่อ และค่านิยม เช่น การแต่งกายที่มิดชิด กิจกรรมควรแยกชายหญิง และสามารถสร้างเสริมสุขภาพร่างกายได้ที่บ้าน เป็นต้น

2. การดำเนินกิจกรรมระลึกอดีต และความหลัง เป็นอีกแนวทางในการส่งเสริมการยอมรับตนเองทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขยอมรับว่าชีวิตตนเองมีความหมายเป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตให้ดีขึ้น การรำลึกความหลังนอกจากจะช่วยกระตุ้นความคิด ความจำ แล้วยังสามารถช่วยปรับอารมณ์และพฤติกรรม ลดความเครียดและภาวะซึมเศร้าส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมสุขภาพทางจิตให้กับผู้สูงอายุ ในมิติด้านการยอมรับตนเองของแต่ละภูมิภาคแตกต่างกัน โดยผู้สูงอายุภาคใต้ มีสุขภาพทางจิตด้านนี้สูงกว่าภาคอื่น ๆ จากลักษณะจำเพาะทางด้านบริบทวัฒนธรรม และศาสนาที่นับถือ ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในจังหวัดชายแดนใต้ นับถือศาสนาอิสลามมีความเชื่อว่ามีพระเจ้า (อัลลอฮ์) เป็นผู้กำหนดทุกสิ่งทุกอย่าง เชื่อว่าอัลลอฮ์ มีความเมตตาและเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้เสมอ และเมื่อมีการยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ ความทุกข์ก็ลดลง จะทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น หรือผู้สูงอายุที่นับ

ถือศาสนาพุทธก็จะกล่าวถึงเรื่องของเวรกรรมต่าง ๆ ที่ทำมาที่ส่งผลต่อชีวิตในปัจจุบัน สุขภาพทางจิตเกี่ยวกับการยอมรับตนเองที่น่าสนใจก็คือการใช้กิจกรรมระลึกถึงความหลัง เพื่อทำให้เกิดการได้บททบทวนตนเอง การได้นึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่กระทำผ่านมา มีรูปแบบที่หลากหลายขึ้นกับวัตถุประสงค์และผลลัพธ์ที่คาดหวัง เนื่องจากธรรมชาติของผู้สูงอายุจะหลงลืมเหตุการณ์ใหม่ที่เพิ่งเกิดขึ้น ในขณะที่สามารถจดจำเรื่องราวในอดีตได้ดีการคิดถึงความหลังจึงเป็นพฤติกรรมหนึ่งของผู้สูงอายุทำให้สอดคล้องกับประสบการณ์และมีความเหมาะสมในการนำไปใช้ในวัยสูงอายุ กระบวนการคิดถึงอดีตของผู้สูงอายุนำมาสร้างเป็นกระบวนการรักษาสุขภาพจิต เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจตนเอง ปรับตัวได้และมีความสุขมากขึ้น ซึ่งการระลึกความหลังจะก่อให้เกิดความรู้สึกทางบวกหรือความรู้สึกทางลบนั้น ขึ้นกับผู้ชี้แนะ หรือผู้จัดกิจกรรมการระลึกความหลังในเรื่องที่ดีจะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขยอมรับว่าชีวิตตนเองมีความหมายเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางจิตให้ดีขึ้น

3. เน้นกิจกรรมด้านนันทนาการ เพื่อผ่อนคลายความเครียด และสร้างเสริมสุขภาพทางจิตการสร้างเสริมสุขภาพทางจิตด้านนันทนาการ ผ่อนคลายความเครียดแนะนำเรื่องเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการหรือกิจกรรมต่างๆ ที่สร้างความสดชื่น และมีชีวิตชีวาอย่างสร้างสรรค์และตั้งงามกิจกรรมนันทนาการเป็นกิจกรรมที่ทำในช่วงเวลาว่าง เพื่อให้เกิดการพัฒนาทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญาและสังคม ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความผ่อนคลาย และพัฒนาร่างกาย ให้มีความสุขสดชื่นและให้ผู้สูงอายุมีความตื่นตัวอยู่เสมอ กิจกรรมนันทนาการควรคำนึงถึงความเหมาะสมและความชอบของผู้สูงอายุในแต่ละคน ที่สำคัญที่สุดควรคำนึงถึงความปลอดภัยด้วย กิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุตามลักษณะความเชื่อ และค่านิยมของผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมที่เพิ่มความแข็งแรง ได้แก่ แอโรบิก กิจกรรมที่ช่วยการทรงตัว ได้แก่ ไทเก๊ก โยคะ กิจกรรมที่ช่วยความจำได้แก่ ทายชื่อเพลง กิจกรรมที่ระบายความรู้สึก ได้แก่ การจดบันทึก กิจกรรมที่ช่วยให้แสดงออก ได้แก่ การแนะนำตัว หรือบทบาทสมมุติ กิจกรรมที่เพิ่มความรู้และประสบการณ์ ได้แก่ ท่องเที่ยว ทัศนศึกษา กิจกรรมสติปัญญา และสื่อความหมาย ได้แก่ เขียนกลอน เกมสักระชับสื่อสาร กิจกรรมเพื่อความบันเทิง ได้แก่ ร้องคาราโอเกะ ลีลาศ เดินรำ กิจกรรมเหล่านี้ถูกหลานหรือคนดูแลควรให้การสนับสนุนและเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละราย เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เกิด

ประโยชน์และยังทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี มีจิตใจเบิกบานและมีความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

สรุปได้ว่าการสร้างเสริมสุขภาพทางจิตที่ดีจะส่งผลต่อสุขภาพที่สมบูรณ์ในทุกมิติ ซึ่งแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุชายแดนใต้ ได้แก่ 1) การจัดกิจกรรมที่คำนึงถึงบริบทต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ศาสนาที่นับถือ ประเพณี วัฒนธรรม บนพื้นฐานของครอบครัวที่ดี และการมีส่วนร่วมของครอบครัว 2) การสร้างเสริมสุขภาพร่างกายควบคู่ไปกับการสร้างเสริมสุขภาพทางจิต 3) การดำเนินกิจกรรมระลึกอดีต และความหลัง และ 4) เน้นกิจกรรมด้านนันทนาการ เพื่อผ่อนคลายความเครียด

บทสรุป

สุขภาพทางจิต เป็นคุณลักษณะเชิงบวกทางจิตใจของบุคคล ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ต่อตนเอง สิ่งแวดล้อม และแสดงถึงพัฒนาการของบุคคล ประกอบด้วยการยอมรับตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง การเจริญเติบโตของบุคคล ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม และการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต สุขภาพทางจิตที่ดีทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับและจัดการกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้านที่ก่อปัญหาต่างๆได้ตามศักยภาพของตนทั้งนี้เพื่อการเป็นสังคมผู้สูงวัยที่มีคุณค่าผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้มีชีวิตที่ยืนยาวและมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปผู้ที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุควรมีแนวทางในการเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สุขภาพสมบูรณ์ทั้งการเตรียมตัวของผู้สูงอายุเองตั้งแต่ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุเตรียมครอบครัวชุมชนและสังคมสำหรับการจัดกิจกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพทางจิตเชิงรุกที่ตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุเหมาะสมกับวิถีการดำเนินชีวิตและบริบทที่แตกต่างของแต่ละบุคคล การสร้างเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุในยุคของการเป็นสังคมผู้สูงอายุมีความสำคัญยิ่งเพราะผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติของสุขภาพทั้งมิติทางกายทางจิตทางสังคมและทางจิตวิญญาณทำให้เกิดผลกระทบต่อผู้สูงอายุตั้งนั้นการสร้างเสริมสุขภาพทางจิตที่ดีจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งจะส่งผลต่อ สุขภาพที่สมบูรณ์ในทุกๆมิติสุขภาพทางจิตที่ดีทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับและจัดการกับการเปลี่ยนแปลงรอบด้านที่เกิดขึ้นตามศักยภาพของตน ซึ่งแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุชายแดนใต้ สามารถสรุปได้ดังนี้

1. แนวทางการจัดกิจกรรมที่คำนึงถึงบริบทต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ศาสนาที่นับถือ ประเพณีวัฒนธรรม บนพื้นฐานของครอบครัวที่ดี โดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว

2. การสร้างเสริมสุขภาพร่างกายควบคู่ไปกับการสร้างเสริมสุขภาพทางจิต

3. การดำเนินกิจกรรมระลึกอดีตและความหลัง

4. เน้นกิจกรรมด้านนันทนาการ เพื่อผ่อนคลายความเครียด และสร้างเสริมสุขภาพทางจิต

ผู้เกี่ยวข้องสามารถเลือกใช้กิจกรรมต่างๆ จากแนวทางเหล่านี้ไปพัฒนาเป็นโปรแกรมเสริมสร้างสุขภาพทางจิตให้กับผู้สูงอายุชายแดนใต้ หรือนำไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุในบริบทอื่นๆ โดยเฉพาะพื้นที่ที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม เช่น การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับศาสนาที่ผู้สูงอายุนับถือ บนพื้นฐานของการมีส่วนร่วมของครอบครัว การสร้างเสริมสุขภาพกายควบคู่กับสุขภาพจิต การออกกำลังกาย การฝึกทักษะต่าง ๆ หรือกิจกรรมการระลึกถึงความหลังในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มของการยอมรับตนเองได้ดี รวมถึงการใช้กิจกรรมนันทนาการที่น่าสนใจ เพื่อผ่อนคลายความเครียด และสร้างเสริมสุขภาพทางจิตให้กับผู้สูงอายุ ส่งผลต่อการใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข และมีสุขภาพกาย และใจที่ดี สอดคล้องกับนโยบายของชาติ องค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐและเอกชน นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. Research Brief การเข้าถึงระบบบริการทางสังคมของประชากรในครัวเรือนก่อนวัยสูงอายุและผู้สูงอายุที่มีรูปแบบการอยู่อาศัยต่างกันเพื่อนำไปสู่แนวทางการสนับสนุนการบริการที่เหมาะสม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2565.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553-2583 (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562.
- พิสิษฐ์ จารุศิริพจน์. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ สมาคมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองนครปฐม (วิทยานิพนธ์).มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์: นครปฐม, 2562.

4. มาจรี อุไรรัตน์ และมาลี สบายยิ่ง. “การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษามูลนิธิสงเคราะห์คนชราอนาถาแห่งหนึ่งในจังหวัดสงขลา”. วารสารกึ่งวิชาการ. 38(1) : 29-44, 2560.
5. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจสุขภาพจิต (ความสุขคนไทย) พ.ศ.2558. กรุงเทพฯ : สำนักสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2559.
6. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. “The structure of psychological well-being Revisited” *Journal of Personality and Social Psychology*. 69 (4): 719-727, 1995.
7. กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. “สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุไทย” วารสาร BU Academic Review. 11(2): 99 – 110, 2555.
8. จีราพร ทองดี, ดาราวรรณ รองเมือง, และฉันทนา นาคฉัตรีย์. “ภาวะสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชายแดนภาคใต้” วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข. 22(3): 88 – 99. 2555.
9. นริสา วงศ์พนารักษ์. “การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ” วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 6 (2): 160 – 164. 2556.
10. อัจศรา ประเสริฐสิน, ทัชชา สุริโย และปพน ญัฐเมธาวิณ. “สุขภาวะของผู้สูงอายุ: แนวคิดและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง.” วารสารสุขศึกษา. 41(1) : 1-15; มกราคม-มิถุนายน, 2561.
11. จันทน์นิภา บุญญานูวัตร. “การพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยนาท” วารสารวิชาการและสังคมศาสตร์. 8 (24): 89 – 106. 2556.
12. Ryff, Carol D. “Happiness is Everything, or Is It? Exploration on Meaning of Psychological Well-Being” *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6): 1069 – 1081. 1989.
13. Lawton M.P. “Environment and other Determinants of Well – Being in Older People” *The Gerontologist*. (23) 4 : 349 – 357. 1983.
14. Campbell, Angus. “Subjective measures of well-being American” *Psychologist*. 31(2) : 117-124. 1976.
15. Bradburn, M.N. *The Structure of Psychological well – being*. Chicago: Aldine, 1965.
16. ดารวันต์ รักสัตย์. อิทธิพลของลักษณะทางพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของวัยรุ่นที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ณ ยุวพุทธกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยมีความเข้มแข็งในการมองโลกเป็นตัวแปรส่งผ่าน. (ปริญญาานิพนธ์ การศึกษาศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ, 2557.
17. จันทน์นิภา บุญญานูวัตร. “การพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชัยนาท” วารสารวิชาการและสังคมศาสตร์. 8 (24): 89 – 106. 2556.
18. พิชา ยัตนดิกล ญ ภูเก็ต. “จากปัญหาสู่นโยบาย : การศึกษารณผู้สูงอายุในจังหวัดชายแดนภาคใต้” วารสารร่วมพฤษ มหาวิทยาลัยเกริก, 31(3): 2 – 26. 2556.