

นิพนธ์ต้นฉบับ

การพัฒนาแนวทางส่งเสริมการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางจิต  
ของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

Development of Ways to Promote Life Styles Supporting the  
Psychological Well-being of the Elderly in The Yala City  
Municipality, Yala Province

Received: Oct. 10,2020

Accepted: Aug. 5,2021

Published: Nov. 15,2021

นิวัต ไชยแสง\*, อุบลทิพย์ ไชยแสง

Niwat Chaisang , Ubontip Chaisang

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา

Sirindhorn College of Public Health, Yala

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาการพัฒนาแนวทางส่งเสริมการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา วิธีดำเนินการประกอบด้วย 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การศึกษาลักษณะการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ ระยะที่ 2 การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางจิต และระยะที่ 3 การตรวจสอบความเป็นไปได้และความเหมาะสม ของแนวทางพัฒนาการดำเนินชีวิต ผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ 1) ผู้สูงอายุจำนวน 10 คน 2) บุคลากรสาธารณสุข จำนวน 10 คน จาก การเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบเก็บรวบรวมข้อมูล การจัดการสนทนากลุ่ม และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษา พบว่าลักษณะการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางจิตเน้นการมีความภาคภูมิใจ และรู้สึกทางบวกกับชีวิตในอดีตของตนเอง และแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ การส่งเสริมการดำเนินชีวิตด้วยกิจกรรมที่ค่านึงถึงบริบทต่าง ๆ บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของครอบครัวที่ดี มีการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายควบคู่ไปกับการสร้างเสริมสุขภาพทางจิต และการดำเนินกิจกรรมระลอกอดีต เป็นอีกแนวทางในการส่งเสริมการยอมรับตนเอง เพิ่มการยอมรับชีวิตตนเองมีความหมาย ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ ควรเน้นกิจกรรมด้านนันทนาการ เพื่อผ่อนคลายความเครียด และสร้างเสริมสุขภาพทางจิตข้อมูลที่ได้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพทางจิตสำหรับผู้สูงอายุ และประยุกต์ใช้ในองค์กรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป

คำสำคัญ: แนวทางส่งเสริมการดำเนินชีวิต, สุขภาพทางจิต , ผู้สูงอายุ

Corresponding author: นิวัต ไชยแสง, E-mail: moolfc@hotmail.com

*Original article*

**Abstract**

*Received: Oct. 10,2020*

*Accepted: Aug. 5,2021*

*Published: Nov. 15,2021*

We conducted a qualitative research study to examine the development of ways to promote life styles to support the psychological well-being of the elderly in the Yala city municipality, Yala province, Thailand. Our study consisted of 3 phases: Phase 1: study lifestyle to promote the psychological well-being of the elderly; Phase 2: develop guidelines for enhancing psychological well-being of the elderly; and Phase 3: investigate the feasibility and suitability of the lifestyle development guidelines. The informants were: 1) 10 elderly people, and 2) 10 public health personnel that were selected by purposive sampling. We collected data through focus groups and analyzed data using content analysis.

The results of the study showed that lifestyle characteristics which enhanced the psychological well-being of the elderly emphasized being proud and feeling positive about their past life. Lifestyle guidelines that promoted the psychological well-being of the elderly included promoting a lifestyle through context-sensitive activities based on good family participation. Promotion of physical health enhanced psychological well-being. Implementation of activities to remember the past was another way to promote self-acceptance. Increasing self-acceptance of life was meaningful. The elderly should focus on recreational activities to relieve stress and promote psychological well-being. The information obtained in this study can be useful in the development of psychological well-being for the elderly and can be applied in other organizations or related agencies which serve the elderly.

**Keywords:** Ways to promote life styles, psychological well-being, elderly

**Corresponding author:** Niwat Chaisang , E-mail: moolfc@hotmail.com

## บทนำ

โครงสร้างประชากรของประเทศไทยเปลี่ยนแปลงเป็นสังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี 2548 ซึ่งมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 10 เป็นการเพิ่มขึ้นในอัตราที่เร็วกว่าร้อยละ 4 ต่อปี และกำลังก้าวสู่สังคม ผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ คือมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีสูงถึงร้อยละ 20 ในปี 2564 ซึ่งจะเป็นสังคมสูงวัยระดับ สุดยอด เมื่อมี สัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 28 ในปี 2574 (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute , 2016) และคาดการณ์ว่าปี 2576 จะมีผู้สูงอายุเพิ่มจำนวนเป็น 14 ล้านคน หรือคิดเป็น 1 ใน 4 ของประชากรทั้งหมด (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2012) การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุส่งผลกระทบต่อปัญหาที่จะตามมา

การเพิ่มของประชากรสูงอายุทำให้เกิดปัญหาตามมาเช่น ปัญหาเศรษฐกิจสังคมและสุขภาพเนื่องจากผู้สูงอายุ มีแบบแผนการเจ็บป่วยต่างจากวัยอื่นการเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องการการดูแลระยะยาวความเสื่อมถอย ของกำลังร่างกาย ทำให้ศักยภาพในการทำงานของผู้สูงอายุลดลงจึงไม่มีรายได้และจำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่นการต้องลดบทบาทในครอบครัว และสังคมทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกด้อยค่าขาดความภาคภูมิใจในตนเอง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ล้วนส่งผลกระทบต่อความต้องการประสบ ปัญหาทั้งทางร่างกายและจิตใจ นำไปสู่การดูแลตนเองด้านจิตใจที่ลดลง หากไม่ได้รับการแก้ไขที่ถูกต้องและเหมาะสม ดังที่ National Committee on Aging, Ministry of Social Development and Human Security (2010) กล่าว ไว้ในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 กล่าวไว้ว่ารัฐบาลกำหนด นโยบายการสร้างหลักประกันในวัยสูงอายุโดยมีวิสัยทัศน์ผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคมที่สมควรได้รับการดูแลให้มี สุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ครอบครัวอบอุ่นมีสังคมที่ดีอยู่อย่างมีคุณค่ามีศักดิ์ศรีพึ่งตนเองได้ มีส่วนร่วมมีโอกาส เข้าถึงข้อมูลและข่าวสาร มีสุขภาพกายและจิตดีครอบครัวดีชุมชนเข้มแข็งอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีมีเสรีภาพในการกระทำ สิ่งที่ไม่กระทบทางลบต่อผู้อื่นมีความพอใจในตนเอง

สุขภาวะทางจิต เป็นคุณลักษณะเชิงบวกทางจิตใจของบุคคล ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ต่อตนเอง สิ่งแวดล้อม และแสดงถึงพัฒนาการของบุคคล ประกอบด้วย 6 ด้าน ได้แก่ การยอมรับตนเอง ความเป็นตัวของตัวเอง การ เจริญเติบโตของบุคคล ความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม และการมีจุดมุ่งหมาย ในชีวิต (Ryff, & Keyes, 1995) ดังนั้นการพัฒนาสุขภาวะทางจิตที่ยั่งยืนของบุคคลจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ควรศึกษา โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ จากการสำรวจผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครยะลา พบว่ามีผู้สูงอายุจำนวนกว่า 6,800 คน และจากการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุของศูนย์สุขภาพชุมชนเมือง นอกเหนือจากการค้นพบปัญหาสุขภาพทางกายของ ผู้สูงอายุแล้ว ยังพบปัญหาทางด้านจิตใจ การมีมุมมองในการดำเนินชีวิตที่สิ้นหวัง และแนวโน้มของภาวะซึมเศร้าใน ผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นทั้งในปัจจุบัน และอนาคต (Community Health Center Yala Municipality, 2019) ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ล้วนส่งผลกระทบต่อความต้องการประสบปัญหาทั้งทางร่างกายและจิตใจ นำไปสู่การดูแลตนเองด้านจิตใจที่ลดลง หาก ไม่ได้รับการแก้ไขที่ถูกต้องและเหมาะสม ก็จะไปสู่ความไม่สมดุลของสุขภาวะทางจิตตามมา การศึกษาแนวทางใน การดำเนินชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาวะทางจิตของ ผู้สูงอายุ และช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตได้เป็นอย่างดี นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีได้ และมีความสุขในการดำเนินชีวิต ในที่สุด ซึ่งผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคส่วนในการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุควรให้ความสำคัญ (Wongpanarak, 2013)

ด้วยความตระหนักในปัญหา เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตแก่ผู้สูงอายุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษา การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดแนวทาง และ กิจกรรมที่เหมาะสมกับบริบทในพื้นที่ ซึ่งมีกลุ่มผู้สูงอายุที่มีลักษณะเฉพาะเข้ารับบริการทางสุขภาพ และการ

พัฒนาชีวิต ผลการวิจัยจะเป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาผู้ดูแลผู้สูงอายุ ในการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเรื่องที่ทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชน กำลังให้ความสำคัญ จะทำให้เกิดแนวทางหรือรูปแบบนวัตกรรม ที่เป็นประโยชน์สำหรับบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นบุคคลที่มีคุณค่าให้มีสุขภาวะทางจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขและยั่งยืน

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาลักษณะการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา
2. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาแนวทางส่งเสริมการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการจัดการสนทนากลุ่ม และวิเคราะห์เนื้อหา เพื่อศึกษา ลักษณะการดำเนินชีวิต และการพัฒนาแนวทางส่งเสริมการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลาประกอบด้วย 3 ระยะ คือ

**ระยะที่ 1 การศึกษาลักษณะการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา**

#### ผู้ให้ข้อมูล

ได้แก่ ผู้สูงอายุกลุ่มที่ 1 จำนวน 10 คน คัดเลือกแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด โดยเลือกผู้สูงอายุที่มีคะแนนสุขภาวะทางจิตจากการตอบแบบสอบถามในระดับดี อยู่ในพื้นที่วิจัยอย่างน้อย 1 ปี มีภาวะสุขภาพเอื้อต่อการวิจัย และให้ความร่วมมือในการวิจัย ไม่มีปัญหาในการสื่อสารสามารถสื่อสาร และเข้าใจภาษาไทยได้ดี

#### เครื่องมือที่ใช้

1. แนวทางข้อคำถามในการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับลักษณะการดำเนินชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาวะทางจิตตามแนวคิดสุขภาวะทางจิตของ (Ryff, 1989; Ryff, & Keyes, 1995) ซึ่งกำหนดสุขภาวะทางจิตไว้ 6 ประเด็น
2. สมุดและอุปกรณ์บันทึกเสียง

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อศึกษา และศึกษาลักษณะการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง และผู้ช่วยวิจัยในแต่ละขั้นตอน และพิทักษ์สิทธิ์ในการทำวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่าง โดยการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยดำเนินการทำหนังสือถึงนายกเทศมนตรีนครยะลา เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล เมื่อได้รับอนุญาต ดำเนินกิจกรรม ดังนี้

1. จัดสนทนาผู้สูงอายุ โดยอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย
2. ร่วมกันการแลกเปลี่ยนการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ขั้นตอนที่ 1 การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสนทนากลุ่มได้จากการบันทึกเสียง โดยผู้วิจัยทำ

การถอดคำพูดอย่างละเอียด และแยกข้อมูลตามหัวข้อแนวคำถาม โดยแยกเป็นรายบุคคล ใส่ชื่อ และลำดับการสนทนากลุ่มกำกับ ส่วนข้อมูลที่ได้จากการบันทึก จะสรุปเป็นประเด็นสำคัญที่ได้จากการสัมภาษณ์เท่านั้น เพื่อนำไปสนับสนุนการวิเคราะห์ขั้นต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลรวม ผู้วิจัยนำผลการสนทนากลุ่ม 10 คน มาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยผู้วิจัยทำการจัดหมวดหมู่ ที่พิจารณาจากรูปแบบความสัมพันธ์ของข้อมูลระหว่างสิ่งที่ได้จากการสัมภาษณ์ และจากประสบการณ์การศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 3 ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ค้นพบโดยให้กลุ่มเป้าหมายจำนวนประมาณ 2 ใน 3 ของจำนวนกลุ่มเป้าหมายทั้งหมดเป็นผู้ตรวจสอบรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลฉบับร่าง (Member checks) เพื่อตรวจสอบการแปลผลข้อมูลว่าเป็นจริง หรือมีเหตุผลที่เชื่อถือได้และลดอคติของผู้วิจัย

ขั้นตอนที่ 4 เขียนรายงานการวิจัยตามข้อมูลที่ค้นพบ

## ระยะที่ 2 การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา (Assessment)

### ผู้ให้ข้อมูล

ได้แก่ 1) แกนนำผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา จำนวน 10 คน คัดเลือกแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด โดยเลือกผู้สูงอายุที่มีคะแนนสุขภาวะทางจิตจากการตอบแบบสอบถามในระดับสูงสุดจำนวน 10 ลำดับและยินดีเข้าร่วมการวิจัย อยู่ในพื้นที่อย่างน้อย 1 ปี มีภาวะสุขภาพเอื้อต่อการวิจัย และให้ความร่วมมือในการวิจัยและไม่มีปัญหาในการสื่อสารสามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้ดี

2) ตัวแทนบุคลากรสาธารณสุขและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ของเทศบาลนครยะลา จำนวน 10 คน คัดเลือกแบบเจาะจงตามคุณสมบัติที่กำหนด ได้แก่ รับผิดชอบงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ มีประสบการณ์การดูแลสุขภาพในพื้นที่จังหวัดยะลา อย่างน้อย 6 เดือน ไม่มีปัญหาการสื่อสาร และเต็มใจที่จะเข้าร่วมวิจัย

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา ดำเนินกิจกรรม ดังนี้

1. จัดสนทนากลุ่ม 2 ครั้ง แยกตามลักษณะผู้ให้ข้อมูล โดยอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย และนำเสนอผลการศึกษาลักษณะการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา จากขั้นตอนที่ 1

2. ร่วมกันการแลกเปลี่ยนแนวทางการพัฒนาการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ และกำหนดแนวทางพัฒนาการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ขั้นตอนที่ 1 การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสนทนากลุ่มได้จากการบันทึกเสียง

โดยผู้วิจัยทำการถอดคำพูดอย่างละเอียด และแยกข้อมูลตามหัวข้อแนวคำถาม โดยแยกเป็นรายบุคคล ใส่ชื่อ และลำดับการสนทนากลุ่มกำกับ ส่วนข้อมูลที่ได้จากการบันทึก จะสรุปเป็นประเด็นสำคัญที่ได้จากการสนทนากลุ่มเท่านั้น เพื่อนำไปสนับสนุนการวิเคราะห์ขั้นต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลรวม ผู้วิจัยนำผลการสนทนากลุ่มทั้ง 10 คน มาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยผู้วิจัยทำการจัดหมวดหมู่ ที่พิจารณาจากรูปแบบความสัมพันธ์ของข้อมูลระหว่างสิ่งที่ได้จากการสนทนากลุ่มและจากประสบการณ์การศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 3 ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ค้นพบโดยให้กลุ่มเป้าหมายจำนวน ประมาณ 2 ใน 3 ของจำนวนกลุ่มเป้าหมายทั้งหมดเป็นผู้ตรวจสอบรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลฉบับร่าง (Member checks) เพื่อตรวจสอบการแปลผลข้อมูลว่าเป็นจริง หรือมีเหตุผลที่เชื่อถือได้และลดอคติของผู้วิจัย

ขั้นตอนที่ 4 เขียนรายงานการวิจัยตามข้อมูลที่ค้นพบ

### ระยะที่ 3 การตรวจสอบความเป็นไปได้และความเหมาะสม ของแนวทางพัฒนาการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยตรวจสอบความเป็นไปได้และความเหมาะสมของแนวทางที่สร้างขึ้น โดยการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ และการพยาบาลผู้สูงอายุ จำนวน 5 ท่าน ด้วยแบบประเมินเป็นลักษณะ เลือกรับ 2 คำตอบ เพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ของข้อมูล นำมาวิเคราะห์เป็นร้อยละของความเหมาะสม และไม่เหมาะสม และมีรายละเอียดของข้อเสนอแนะเพิ่มเติม โดยผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อความ สมบูรณ์และการนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างแท้จริง

### จริยธรรมการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิ์ผู้เข้าร่วมการวิจัย ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยทำการชี้แจงวัตถุประสงค์การให้ กลุ่มตัวอย่างศึกษาก่อนเข้าร่วมการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงเพื่อแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่าความร่วมมือในการเก็บ รวบรวมข้อมูลจะเป็นไปตามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง สามารถถอนตัวจากการวิจัยได้โดยไม่มีผลกระทบใดๆ และข้อมูลที่ได้จากการวิจัยเก็บเป็นความลับใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น และขอพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จาก คณะกรรมการการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา เลขที่ 086/2562

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการจัดการสนทนากลุ่ม และวิเคราะห์เนื้อหา เพื่อศึกษาลักษณะ การดำเนินชีวิต และการพัฒนาแนวทางส่งเสริมการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ เทศบาล นครยะลา จังหวัดยะลา ผลการวิเคราะห์นำเสนอ ตามระยะการดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### ระยะที่ 1 การศึกษาลักษณะการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ เทศบาลนคร ยะลา จังหวัดยะลา

ผลการสนทนากลุ่มกับกลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 10 คน เรื่องแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วย 6 ประเด็น หลักที่ครอบคลุมสร้างเสริมสุขภาวะทางจิต (Ryff, 1989; Ryff, & Keyes, 1995) ดังนี้

#### ประเด็นที่ 1 การยอมรับตนเอง

จากการสนทนากลุ่มพบว่าผู้สูงอายุมีแนวทางในการดำเนินชีวิต และการรับรู้เกี่ยวกับการยอมรับตนเองใน แนวทางในการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมให้ตนเองเกิดสุขภาวะทางจิตที่ดี โดยมีประเด็นหลักได้แก่ 1) การชื่นชมตนเองถึง ความสามารถในการดำรงชีวิตจนประสบความสำเร็จ 2) เชื่อว่าหากมีการดำรงชีวิตตั้งแต่วัยหนุ่มสาวที่ดีจะส่งผลให้มี สุขภาวะทางจิตที่ดีได้ 3) แม้ว่าจะเกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในชีวิต ล้วนแต่เกิดจากสิ่งที่ตนเองได้กระทำมา หรือ อาจเกิดจากเวรกรรมที่ทำมา และในแนวทางในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่นับถือศาสนาอิสลามก็จะมีแนวทางใน

การดำเนินชีวิตเกี่ยวกับทุกสิ่งอย่างที่เกิดขึ้นพระเจ้าได้กำหนดมาแล้วจึงควรน้อมรับผลต่างๆ ที่พระเจ้ากำหนดมา จาก การสนทนากลุ่ม พบว่าผู้สูงอายุมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับความภูมิใจกับชีวิตที่ผ่านมาในอดีต มองว่ามีความมั่งคั่งตามสิ่งที่ควรจะเป็น ไม่ว่าจะเกิดสถานการณ์ที่พึงประสงค์หรือไม่ก็ตาม และใช้ทดสอบตัวของผู้สูงอายุเอง ดังตัวอย่างข้อมูล

“ การมีความสุขในบั้นปลายชีวิต มาจากการกระทำสมัยเป็นหนุ่มสาว หรือเป็นแหวเป็นกรรมที่ทำมา ซึ่ง ต้องยอมรับแต่โดยดี” ( ผู้สูงอายุ 5 คน )

### ประเด็นที่ 2 การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relationship with others)

จากการสนทนากลุ่มพบว่าผู้สูงอายุมีแนวทางในการดำเนินชีวิต และการรับรู้เกี่ยวกับการมีสัมพันธภาพที่ดี กับบุคคลอื่น โดยมีประเด็นหลักของการให้ความหมายของแนวทางในการดำเนินชีวิตการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคล อื่น ที่สร้างเสริมสุขภาวะทางจิต ในแนวทางในการดำเนินชีวิตของ 1) การสามารถเข้าใจห่วงใยความรู้สึกของผู้อื่น เข้าใจผู้อื่น ซึ่งการสร้างคามตระหนักถึงประโยชน์ของการไว้วางใจผู้อื่น 2) การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เข้าใจทั้งการ เป็นผู้ให้เป็นสิ่งที่ดี เพราะเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจำเป็นจะต้องมีการพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ดังตัวอย่างข้อมูล

“การอยู่คนเดียวทำให้เกิดความเหงา การได้พูดคุยได้ฟังเรื่องราวคนอื่น ก็เข้าใจเห็นใจกันมากขึ้น อย่าง” ( ผู้สูงอายุ 7 คน )

### ประเด็นที่ 3 องค์ประกอบความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy)

จากการสนทนากลุ่มพบว่าผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาวะทางจิตโดยมี ประเด็นของการตีความและให้ความหมาย ได้แก่ 1) การกล้าคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจ 2) ไม่กังวลต่อความคิดคนอื่น มากเกินไป 3) การสามารถที่จะเปิดเผยตนเองต่อผู้อื่นมากขึ้น ความสามารถแสดงออกซึ่งการเป็นตัวของตัวเอง ตลอดจนเรียนรู้วิธีการแสดงออก รู้จัก และทำความเข้าใจกับตนเองซึ่งกระบวนการเหล่านี้มักถูกปลูกฝังมาตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งหากหากไม่ได้รับการตอบสนองที่เหมาะสมอาจส่งผลให้เป็นผู้สูงอายุที่ขาดความเป็นตัวของตัวเอง ดังตัวอย่างข้อมูล

“ การเป็นตัวของตัวเอง หรือความมั่นใจ เป็นเรื่องที่ดี และต้องใช้การฝึกฝนตั้งแต่เด็ก” ( ผู้สูงอายุ 6 คน )

### ประเด็นที่ 4 ความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม(Environmental mastery)

จากการสนทนากลุ่มพบว่าผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีแนวทางในการดำเนินชีวิตในการดำเนินชีวิตที่สร้างเสริมสุข ภาวะทางจิตของตนเอง เมื่อนำมาจัดเป็นประเด็นหลัก เพื่อตีความหมายแนวทางในการดำเนินชีวิตในการดำเนินชีวิต ด้านของความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตพบว่าประเด็นหลักได้แก่ 1) การ ต้องมีการจัดการที่ดีเกี่ยวกับสิ่งรอบตัวไม่ว่าจะเป็นหน้าที่การงาน หรือสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวันต่าง ๆ 2) แม้จะมี อายุมาก หากต้องการเป็นผู้มีสุขภาวะทางจิตที่ดี ต้องรู้จักการจัดการที่ดี โดยเฉพาะกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น ชีวิตประจำวัน หรือการทำงานที่เกี่ยวข้อง ดังตัวอย่างข้อมูล

“แก่แล้ว มีความสุข สุขภาพจิตดีเป็นสิ่งสำคัญ ที่สำคัญต้องจัดการเรื่องรอบตัวได้ดี ไม่เป็นภาระลูกหลาน”( ผู้ สูงอายุ 6 คน )

### ประเด็นที่ 5 การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ( Purpose in Life)

จากการสนทนากลุ่มพบว่าผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีแนวทางในการดำเนินชีวิตในการดำเนินชีวิตที่ครอบคลุมสุข ภาวะทางจิตด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต โดยให้ค่า และมองประเด็นหลักของการให้ความหมายว่า 1) แม้เป็นวัย สูงอายุ อย่าคิดถึงวันที่ต้องเสียชีวิตเพียงอย่างเดียว 2) อย่าอายุโดยไม่มีจุดมุ่งหมายใด ๆ ในชีวิต มิฉะนั้นก็จะไม่มีสุข ภาวะทางจิตที่ดี ดังตัวอย่างข้อมูล

“แก่แล้ว ต้องมีการวางแผน และมีจุดมุ่งหมายจะได้ สุขใจ ไม่ว่าจะทำอะไร” ( ผู้สูงอายุ 5 คน )

“ ต้องวางแผน และมีจุดมุ่งหมายนะ ถึงแม้จะแก่แล้ว แต่ก็ไม่ใช่อยู่ไปวัน ๆ นะ” (ผู้สูงอายุ 4 คน)

### ประเด็นที่ 6 การเจริญเติบโตของความเป็นบุคคล (Personal Growth)

จากการสนทนากลุ่มพบว่าผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีแนวทางในการดำเนินชีวิตในการดำเนินชีวิตที่ครอบคลุมสุขภาพทางจิตด้านการเจริญเติบโตของความเป็นบุคคล โดยผู้สูงอายุให้ข้อมูลเกี่ยวกับประเด็นหลักของแนวทางในการดำเนินชีวิตในการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางจิตนั้นจะต้องมีแนวทางในการดำเนินชีวิตหรือความคิดที่สอดคล้องกับการพัฒนาตนเอง ได้แก่ 1) แม้เป็นวัยสูงอายุ ก็ควรที่จะมีการพัฒนาตนเองเพิ่มเติมที่ 2) ควรกล้าทำในสิ่งที่ท้าทาย เพื่อการเติบโตของงานในความเป็นมนุษย์ เช่น การเปิดกว้างต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก มีความท้าทายกับสิ่งใหม่ ๆ หรืองานที่ตนทำในแต่ละช่วงเวลาของชีวิตที่ต่าง ๆ ไป ดังตัวอย่างข้อมูล

“ อายุมากก็ต้องมีการพัฒนา อย่างหนึ่งก็คือต้องพัฒนาตัวเอง เรียนรู้โลกกว้าง” (ผู้สูงอายุ 4 คน)

“ คนแก่ที่ไม่เรียนรู้อะไร ก็เหมือนรอวันตาย โลกมันเปลี่ยนไว ต้องตามให้ทัน” (ผู้สูงอายุ 6 คน)

จากการศึกษาลักษณะการการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา ผู้สูงอายุมีการยอมรับสภาพปัจจุบันของตนเอง และจะต้องดำเนินชีวิตแบบไม่สิ้นหวังมีการพัฒนาตนเอง ถึงแม้ในบางครั้งจะมีปัญหาในการดำเนินชีวิต ต้องการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และมีความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถในการพัฒนาตนเองได้แม้จะมีข้อจำกัดในเรื่องวัยสูงอายุก็ตาม เนื่องจากต้องการเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพจิตดี มีความสุข

### ระยะที่ 2 การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

จากผลการสนทนากลุ่มในระยะเวลาที่ 1 จากการศึกษาลักษณะการการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา ผู้วิจัยนำผลที่ได้มาเป็นแนวทางในการสร้างประเด็นคำถามในการสนทนากลุ่มในระยะเวลาที่ 2 สู่การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

**ผู้ให้ข้อมูล :** 1) แกนนำผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน

2) ตัวแทนบุคลากรสาธารณสุขและเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ของเทศบาลนครยะลา จำนวน 10 คน

ผลการสนทนากลุ่มกับแกนนำผู้สูงอายุจำนวน 10 คน และเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องของเทศบาลนครยะลา จำนวน 10 คน เรื่องการพัฒนาแนวทางในการดำเนินชีวิตในการดำเนินชีวิตที่ประกอบด้วย 6 ประเด็นหลักที่ ครอบคลุมสร้างเสริมสุขภาพทางจิต ดังนี้

### ประเด็นที่ 1 การยอมรับตนเอง

จากการสนทนากลุ่มพบว่า ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 6 รายสะท้อนถึงความคิดเกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมการยอมรับตนเองมากขึ้นจะช่วยให้มีสุขภาพทางจิตที่ดีได้ ด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมการระลึกถึงความหลัง เนื่องจากมีความคิดเห็นที่ว่าในช่วงชีวิตที่ผ่านมาของแต่ละคน ล้วนรับทราบว่าจะส่งผลมาถึงปัจจุบัน และถึงแม้ว่าจะเกิดเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในชีวิต ก็ล้วนแต่เกิดจากสิ่งที่ตนเองได้กระทำมา หากจัดกิจกรรมเหล่านี้ อาจเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดการยอมรับตนเองตามสิ่งที่ทำมา ดังตัวอย่างข้อมูล

“ กิจกรรมที่ทำร่วมกันที่พอจะส่งเสริมการรู้ว่าเราเป็นใคร อย่างไร การได้ทำกิจกรรมร่วมกันลองนึกถึงความหลังของแต่ละคนก็จะมองเห็นที่มาที่ไปของแต่ละคนดูถึงแม้บางคนจะมีเรื่องเศร้า หรือเรื่องดีอย่างไร สุดท้ายก็คือตัวเรา”

2. การมีดำเนินชีวิตที่สอดคล้องตามหลักความคิดความเชื่อของศาสนาที่ตนเองนับถือ ซึ่งในบริบทของจังหวัดยะลาเป็นพหุวัฒนธรรม ย่อมมีแนวคิดความเชื่อที่หลากหลาย ซึ่งนำไปสู่การยอมรับตนเอง ดังตัวอย่างข้อมูล

“ หลาย ๆ อย่างก็เป็นไปตามบุญตามกรรมที่ทำมานะอะไรจะเกิดขึ้นก็ล้วนแต่เกิดจากกรรมทั้งสิ้น ก็ต้องยอมรับกันไป”

“ ตัวเรามีอะไรจะเกิดขึ้นก็ต้องยอมรับก็ต้องดำเนินชีวิต ยอมรับตนเองตามที่พระเจ้าท่านกำหนดมาให้”

“ การพัฒนาแนวทางการดำเนินชีวิตเพื่อสุขภาพจิตที่ดีของผู้สูงอายุอย่างหนึ่งคือต้องส่งเสริมตามแนวทางหลักศาสนาที่ผู้สูงอายุนั้น ๆ นับถือ”

### ประเด็นที่ 2 การมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น (Positive relationship with others)

จากการสนทนากลุ่มพบว่า ผู้ให้ข้อมูลในการพัฒนาแนวทางในการดำเนินชีวิต และการรับรู้เกี่ยวกับการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น โดยมีประเด็นหลัก ในการส่งเสริมดำเนินชีวิตการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ที่สร้างเสริมสุขภาวะทางจิต ในแนวทางในการดำเนินชีวิตของซึ่งผู้ให้ข้อมูลจำนวน 8 คน ให้ข้อมูลที่ตรงกันเกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุซึ่งจะต้อง 1) สามารถเข้าถึงได้ง่ายไม่จริงจังจนเกินไป มีกิจกรรมนันทนาการเป็นส่วนใหญ่ และจะต้องเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความเข้าใจห่วงใยความรู้สึกของผู้อื่น เช่น การระลึกความหลัง การแลกเปลี่ยนข้อมูลกัน 2) ควรเป็นกิจกรรมที่ครอบครัวของผู้สูงอายุสามารถเข้ามามีส่วนร่วมได้ด้วยเนื่องจากจะส่งผลต่อความรู้สึกความรักความผูกพัน และการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งผู้ให้ข้อมูลจำนวน 6 คน กล่าวเพิ่มเติมเชื่อมโยงถึงกิจกรรมต่างๆ ที่ผ่านมาของเทศบาลนครยะลาที่ช่วยในการส่งเสริมการมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ดังตัวอย่างข้อมูล

“ถ้ามีกิจกรรมที่เข้าถึงง่าย และช่วยให้เข้าใจกัน มาเจอกันบ้าง แล้วทำให้รู้จักเพื่อนมากขึ้น พอได้คุยกัน เช่น การพูดคุยถึงความหลัง การร้องเพลงทำกิจกรรมนันทนาการร่วมกัน ได้ฟังเรื่องราวคนอื่น ก็เข้าใจเห็นใจเขามากขึ้น”

“ กิจกรรมที่ดีที่นำสนใจคือต้องทำให้มีการรู้จักคนอื่นมันก็ทำให้ได้เข้าใจคนมากขึ้น แล้วถ้าสนิทกันมากขึ้น มันก็ทำให้รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ได้ช่วยเหลือดูแลกัน อยากให้เป็นกิจกรรมแบบไม่เครียดแนวสนุกรสนาน ร้องรำทำเพลง ก็จะเป็นที่ดี”

### ประเด็นที่ 3 องค์กรประกอบความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy)

จากการสนทนากลุ่มพบว่า ผู้ให้ข้อมูลในการพัฒนาแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อส่งเสริมความเป็นตัวของตัวเองโดยมีประเด็นหลัก ในการส่งเสริมดำเนินชีวิตการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิต ในแนวทางในการดำเนินชีวิตความเป็นตัวของตัวเองของซึ่งผู้ให้ข้อมูลจำนวน 9 คน ให้ข้อมูลที่ตรงกันเกี่ยวกับแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุซึ่งจะต้องประกอบด้วยการดำเนินชีวิตที่ ไม่กังวลต่อความคิดคนอื่นมากเกินไป กล้าคิดกล้าทำ กล้าแสดงออก

สามารถที่จะเปิดเผยตนเองต่อผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งจำเป็นจะต้องมีเวทีส่งเสริมความกล้าแสดงออกถึงความมั่นใจต่างๆ ด้วย ดังตัวอย่างข้อมูล

“ คิดว่าถ้าจะให้คนแก่มีความเป็นตัวของตัวเองกล้าคิดกล้าแสดงออก เป็นสิ่งดี แต่ทำได้ยาก”

“ การที่จะให้ผู้สูงอายุ ดำเนินชีวิตของเขาในแบบที่มีความเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงความคิดเห็น กล้าแสดงออก ก็ต้องมีเวทีให้ เช่น การประกวดผู้สูงอายุต้นแบบของเทศบาลนครยะลา ”

#### ประเด็นที่ 4 ความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery)

จากการสนทนากลุ่มพบว่า ผู้ให้ข้อมูลในการพัฒนาแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อส่งเสริมความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อมโดยมีประเด็นหลัก ในการส่งเสริมดำเนินชีวิตการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิต ในแนวทางในการดำเนินชีวิตซึ่งผู้ให้ข้อมูลจำนวน 10 คน ให้ข้อมูลที่ตรงกันเกี่ยวกับ แนวทางในการดำเนินชีวิตในการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในด้านความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อม พบว่าประเด็นหลักได้แก่ แม้จะมีอายุมาก หากต้องการเป็นผู้มีสุขภาวะทางจิตที่ดี ต้องมีร่างกายที่แข็งแรง ไม่เป็นภาระผู้อื่น มีความรอบคอบ รู้จักการจัดการที่ดี โดยเฉพาะกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น ชีวิตประจำวัน หรือการทำงานที่เกี่ยวข้อง และจะต้องมีการจัดการที่ดีเกี่ยวกับสิ่งรอบตัวไม่ว่าจะเป็นหน้าที่การงาน หรือสิ่งแวดล้อมในชีวิตประจำวันต่าง ๆ ดังตัวอย่างข้อมูล

“ การดูแลตนเองได้ จัดการอะไรต่าง ๆ ไม่ต้องเป็นภาระลูกหลาน สิ่งสำคัญคือต้องแข็งแรง ถ้าทำได้ก็ถือว่ามีความสุขเลยนะ ”

“ หากต้องการให้ตัวเองสามารถจัดการกับสิ่งรอบๆ ตัวได้ดี ก็ต้องรอบคอบ เช่น การใช้ชีวิตประจำวัน การไปทำงาน ถ้าจัดการอะไรไม่ได้ก็จะเป็นภาระลูกหลาน ” ก็ต้องวางแผนให้ดี

“ สำคัญมาคือต้องแข็งแรงไม่เป็นภาระกับลูกหลาน ก็จะสามารถจัดการกับสิ่งรอบตัวได้ ก็จะไม่เครียด และมีความสุขกับชีวิต

#### ประเด็นที่ 5 การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ( Purpose in Life)

จากการสนทนากลุ่มพบว่า ผู้ให้ข้อมูลในการพัฒนาแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อส่งเสริมความสามารถในการจัดการกับสิ่งแวดล้อมโดยมีประเด็นหลัก ในการส่งเสริมดำเนินชีวิตการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิต ในแนวทางในการดำเนินชีวิตซึ่งผู้ให้ข้อมูลจำนวน 11 คน ให้ข้อมูลที่ตรงกันเกี่ยวกับ การดำเนินชีวิตที่สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ครอบคลุมสุขภาวะทางจิตด้านการมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ได้แก่ การดำเนินชีวิตบนพื้นฐานที่จะต้องมีความคิดว่าแม้เป็นวัยสูงอายุ อย่ายึดติดกับสิ่งที่ต้องเสียชีวิตเพียงอย่างเดียว อย่ายุโดยไม่มีจุดมุ่งหมายใด ๆ ในชีวิต มิฉะนั้นก็จะไม่มีสุขภาวะทางจิตที่ดี ต้องมีการตั้งเป้าหมายชีวิตไว้ อย่างน้อยก็ต้องมีจุดมุ่งหมายให้ยังแข็งแรงสามารถช่วยตนเองได้ ดังตัวอย่างข้อมูล

“ ต้องมีการวางแผน และมีจุดมุ่งหมายจะในชีวิต อย่างน้อยก็ต้องใช้ชีวิตที่ส่งผลให้ร่างกายกายดี ชีวิตดี กินของที่ดีมีประโยชน์ออกกำลังกาย ”

“ การที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีเป้าหมายในชีวิต ต้องทำปัจจุบันของเขาให้ดีขึ้น เช่น ร่างกายแข็งแรง เศรษฐกิจดี จะรู้สึกดีกว่าชีวิตยังมีค่า

#### ประเด็นที่ 6 การเจริญเติบโตของความเป็นบุคคล (Personal Growth)

จากการสนทนากลุ่มพบว่า ผู้ให้ข้อมูลในการพัฒนาแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโตของความเป็นบุคคลมีประเด็นหลัก ในการส่งเสริมดำเนินชีวิตการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิต ในแนวทางในการดำเนินชีวิตซึ่งผู้ให้ข้อมูลจำนวน 8 คน ให้ข้อมูลที่ตรงกันเกี่ยวกับจากการสนทนากลุ่มพบว่าผู้สูงอายุ มีแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ครอบคลุมสุขภาวะทางจิตด้านการเจริญเติบโตของความเป็นบุคคล โดยผู้สูงอายุให้ข้อมูลเกี่ยวกับประเด็นหลักของแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตนั้นจะต้องมีแนวทางในการดำเนินชีวิตหรือความคิดที่สอดคล้องกับการพัฒนาตนเอง ได้แก่ การมีทัศนคติที่มีมุมมองว่าแม้เป็นวัยสูงอายุ ก็ควรที่จะมีการพัฒนาตนเองเต็มที่ จะต้องกล้าทำในสิ่งที่ท้าทาย เพื่อการเติบโตของความเป็นมนุษย์ ภายใต้เทคโนโลยีที่ก้าวไกลมากขึ้น

ทุกวัน จึงต้องเปิดกว้างต่อการเปลี่ยนแปลงของโลก มีความท้าทายกับสิ่งใหม่ ๆ ซึ่งจะต้องมีการสร้างกิจกรรมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ดังตัวอย่างข้อมูล

“ถึงแม้อายุจะมากขึ้นต้องมีการพัฒนา เพราะโลกก้าวหน้าไปมาก”

“การสร้างการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสนใจที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อให้ก้าวทันสังคม ซึ่งส่วนใหญ่ถ้าเป็นผู้สูงอายุในเขตเมือง เช่น ในเทศบาลนครยะลา จะมีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ทางเทคโนโลยี หรือ กิจกรรมการพัฒนาด้านอื่น ๆ ก็จะเป็นส่วนหนึ่งที่สร้างความสุขให้ผู้สูงอายุ”

### สรุปแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตสำหรับผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

จากการสนทนากลุ่มของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั้ง 2 กลุ่ม สามารถสรุปแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตสำหรับผู้สูงอายุเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา ได้ดังนี้

1. การดำเนินกิจกรรมควรเป็นกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ และเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น การละเล่น ความหลัง การร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ต่าง ๆ โดยเฉพาะการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุ
2. กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมส่งเสริมันทนาการ ไม่เพิ่มความเครียด หรือเป็นการเรียนภายในห้องเรียนเพียงอย่างเดียว
3. กิจกรรม และสื่อที่ใช้จะต้องเหมาะสมกับบริบททางวัฒนธรรม ความเชื่อ และศาสนาที่ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านนับถือตามลักษณะของสังคมพหุวัฒนธรรม
4. หน่วยงานต่าง ๆ หรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง จะต้องเพิ่มการจัดเวที และโอกาสต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแสดงความสามารถมีกิจกรรมร่วมกันอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการติดตามประเมินผลกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงการทำงานอย่างบูรณาการร่วมกันให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ และเครือข่ายพื้นฐานทางสังคม ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

### ระยะที่ 3 การตรวจสอบความเป็นไปได้และความเหมาะสม ของแนวทางพัฒนาการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยตรวจสอบความเป็นไปได้และความเหมาะสมของแนวทางที่สร้างขึ้น โดยการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ และการพยาบาลผู้สูงอายุ จำนวน 5 ท่าน ด้วยแบบประเมินเป็นลักษณะเลือกตอบ 2 คำตอบ เพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ของข้อมูล นำมาวิเคราะห์เป็นร้อยละของความเหมาะสม และไม่เหมาะสม และมีรายละเอียดของข้อเสนอแนะเพิ่มเติม โดยผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อความสมบูรณ์และการนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างแท้จริง ซึ่งพบว่าแนวทางของการพัฒนาการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 88

### การอภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัย ตามลำดับวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

#### 1. เพื่อศึกษาลักษณะการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

การศึกษาลักษณะการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา พบว่าผู้สูงอายุมีความเข้าใจ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มีเป้าหมายในชีวิต ภูมิใจในสิ่งที่เบ็นอยู่ ไว้วางใจผู้อื่น สามารถถ่ายทอดเรื่องราวต่าง ๆ ให้กับผู้อื่น และนำไปประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตได้ดี สอดคล้องกับนิยามของสุขภาวะทางจิตของตามลักษณะของแนวทางสุขภาวะทางจิตทั้ง 6 ด้าน ซึ่งพบว่ากลุ่มผู้สูงอายุให้ข้อมูลเกี่ยวกับการ

ดำเนินชีวิตที่เป็นปกติ ร่างกายที่สุขภาพแข็งแรง มีศักยภาพสามารถช่วยเหลือตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน และช่วยเหลือผู้อื่นได้ รวมถึงมีการพัฒนาตนเอง มีมุมมองที่มองว่าตนเองมีคุณค่าต่อตนเอง และสังคม มองโลกในแง่ดี รวมถึงการยังสามารถพัฒนาตนเองด้านการเรียนรู้อยู่เสมอ สอดคล้องกับการศึกษาของ Chaisang, Chaisang & Marano (2020) ทำการศึกษาสุขภาพทางจิต และมุมมองในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา ตามแนวคิดสุขภาพทางจิตของ (Ryff, 1989; Ryff, & Keyes, 1995) ซึ่งกำหนดสุขภาพทางจิตไว้ 6 ประเด็น เช่นเดียวกับ Prasertsin, Suriyo, & Nutmatawin (2018) ได้กล่าวว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วยปัจจัยภายใน ได้แก่ การทำงานของร่างกาย ความสามารถทางกาย ความสามารถทางจิต การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี รวมถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และมีความหมายในชีวิต และปัจจัยภายนอกได้แก่การ เกษียณอายุโดยสมัครใจ การทำกิจกรรมทางกาย ความปลอดภัย ลักษณะการดำเนินชีวิต การนับถือศาสนา การสนับสนุนทางสังคม เครือข่ายในสังคม และกิจกรรมทางสังคม

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยสนับสนุนที่ส่งเสริมสุขภาพทางจิตที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ คือการอาศัยอยู่ในพื้นที่เดียวกัน ในเขตเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา ซึ่งได้รับการสนับสนุนให้ได้มีกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันเป็นประจำ ส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพทางจิตที่ดีแก่ผู้สูงอายุ ดังที่ Ryff, C.D. (2014) ได้ศึกษาไว้ว่าตัวแปรที่ทำนายถึงสุขภาพทางจิตที่ดีอย่างหนึ่งคือการมีสัมพันธ์ภาพที่ดี กับบุตรหลาน การทำกิจกรรมจิตอาสา การเข้าร่วมกิจกรรม และการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพทางจิตที่ดี รวมถึงลักษณะโครงสร้างของครอบครัวส่งผลต่อสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เนื่องจากการดูแลเอาใจใส่กันและกัน จากความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยเฉพาะในลักษณะโครงสร้างของครอบครัวแบบมีจำนวนสมาชิกที่หลากหลาย ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคนที่ปรึกษาดูแลทุกข์สุขซึ่งกันและกัน ในขณะที่ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง อาจจะเหงา ทำให้ต้องแก้ปัญหาตามลำพัง และต้องพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพทางจิต นอกจากนี้การเป็นผู้สูงวัยอย่างประสบความสำเร็จ และมีสุขภาพทางจิตในระดับสูง ประเด็นหลัก ของความสำเร็จในผู้สูงอายุที่มีสุขภาพทางจิตระดับสูง คือ การมีครอบครัวที่ดีเช่นเดียวกับ Meteekul (2011) ได้ทำการศึกษาประสบการณ์การสูงวัยอย่างประสบความสำเร็จในผู้สูงอายุ พบว่าประเด็นหลักของความสำเร็จในผู้สูงอายุที่มีสุขภาพทางจิตระดับสูง คือการมีครอบครัวที่ดี

## 2. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาแนวทางส่งเสริมการดำเนินชีวิต เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ เทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา

จากผลการศึกษา พบว่าผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครยะลา จังหวัดยะลา ต้องการกิจกรรมเพื่อพัฒนา สุขภาพทางจิต ในกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ และเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น การระลึกความหลัง ซึ่งเกี่ยวกับสุขภาพทางจิต เกี่ยวกับการยอมรับตนเองที่น่าสนใจก็คือการใช้กิจกรรมระลึกถึงความหลัง เพื่อทำให้เกิดการได้ทบทวนตนเอง การได้นึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่กระทำผ่านมา Duangduen (2019) กล่าวไว้ว่าการบำบัดทางจิตสังคม เป็นทางเลือกหนึ่งในการช่วย

ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และช่วยลดความรู้สึกลบให้กับผู้สูงอายุการบำบัดทางจิตสังคมเป็นกิจกรรมการดูแลที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของผู้สูงอายุในด้านจิตวิทยาและสังคม มีรูปแบบ ที่หลากหลายขึ้นกับวัตถุประสงค์และผลลัพธ์ที่คาดหวัง ที่ถือเป็นรูปแบบหนึ่งของการบำบัดทางจิตสังคมในผู้สูงอายุ เนื่องจากธรรมชาติของผู้สูงอายุจะหลงลืมเหตุการณ์ใหม่ที่เพิ่งเกิดขึ้น อีกทั้งบรรยากาศ เวลา และสถานที่ของศูนย์ผู้สูงอายุ ๆ ควรเป็นพื้นที่ใกล้เคียงกับที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุสามารถเดินทางได้สะดวก และจากข้อมูลที่ได้จะเห็นได้ว่าสามารถเข้าถึงได้ง่ายไม่จริงจางจนเกินไป มีกิจกรรมนันทนาการเป็นส่วนใหญ่ และจะต้องเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมความเข้าใจห่วงใย

ความรู้สึกของผู้อื่นการรับรู้ผู้สูงอายุต้องการการจัดกิจกรรมนันทนาการ เพราะมีเวลาว่างมากขึ้นและการที่ผู้สูงอายุได้สอดคล้องกับการศึกษาของ Semamon (2014) ศึกษาเรื่องการมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา และจังหวัดอ่างทองที่พบว่า ความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับโปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด เนื่องจากการทำกิจกรรมนันทนาการจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบทบาทใหม่การปรับตัวในสังคม และการพัฒนากิจกรรมจะช่วยทำให้ผู้สูงอายุได้รับความพึงพอใจในการช่วยเหลือตัวเองเป็นการใช้ศักยภาพในตัวเองทำให้ผู้สูงอายุยอมรับพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิตได้จึงเป็นการทำตามทฤษฎีการสูงอายุวิทยาซึ่งเชื่อว่าการให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่อไปอย่างปกติ จะช่วยชะลอความเสื่อมทางด้านร่างกายจิตใจและสังคมลงได้การทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบเพื่อนวัยเดียวกันได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีความสุขได้แสดงออกลดความเหงาได้ผ่อนคลายความเครียดที่มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจจะรู้สึกได้ว่าตัวเองมีค่า มีประโยชน์ตรงข้ามกับผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมจะมีความรู้สึกเบื่อหน่ายหดหู่จิตใจจะเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว

แนวทางในการพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุที่สำคัญอีกประการ คือ กิจกรรม และสื่อที่ใช้จะต้องเหมาะสมกับบริบททางวัฒนธรรม ความเชื่อ และศาสนาที่ผู้สูงอายุนับถือตามลักษณะของสังคมพหุวัฒนธรรม เนื่องจากเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดแนวทางในการดำเนินชีวิต และการรับรู้ที่ดี ซึ่งพบว่าผู้สูงอายุผู้ให้ข้อมูลและบุคลากรสาธารณสุข ให้ข้อมูลถึงแนวทางเพื่อดำเนินชีวิต และการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ ต้องคำนึงถึงบริบทต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น ศาสนาที่นับถือ สอดคล้องกับการศึกษาของ Sapprawong (2012) ศึกษาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุไทย พบว่า สุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุในมิติด้านการยอมรับตนเองของแต่ละภูมิภาคแตกต่างกัน โดยผู้สูงอายุภาคใต้ มีสุขภาพทางจิตด้านนี้สูงกว่าภาคอื่น ๆ จากลักษณะจำเพาะทางด้านบริบทวัฒนธรรม และศาสนาที่นับถือ ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในจังหวัดยะลาถือศาสนาอิสลามมีความเชื่อว่าพระเจ้า (อัลลอฮ) เป็นผู้กำหนดทุกสิ่งทุกอย่าง เชื่อว่าอัลลอฮ มีความเมตตาและเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้เสมอ และเมื่อมีการยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ ความทุกข์ก็ลดลง จะทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น (Psychiatric Association of Thailand, 2014 และจากการศึกษาของ Thongdee, Rongmuang,&Nakchattree (2012) ทำการศึกษาภาวะสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า การวางแผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุจังหวัดชายแดนภาคใต้ จะต้องจัดให้เหมาะสมกับบริบท และวัฒนธรรมท้องถิ่น โดยเฉพาะหลักศาสนาซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญเฉพาะในผู้สูงอายุกลุ่มนี้หรือจากข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลที่นับถือศาสนาพุทธก็จะกล่าวถึงเรื่องของเวรกรรมต่าง ๆ ที่ทำมาที่ส่งผลต่อชีวิตในปัจจุบัน

### การนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรนำผลการวิเคราะห์ จากงานวิจัยซึ่งพบว่าผู้สูงอายุมีความเข้าใจ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มีเป้าหมายในชีวิต ภูมิใจในสิ่งที่เป็นอย่างไว้วางใจผู้อื่น สามารถถ่ายทอดเรื่องราวต่าง ๆ ให้กับผู้อื่น และนำไปประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตได้ดี ไปเป็นแนวทางเพื่อกำหนดนโยบาย และแผนปฏิบัติการ สำหรับสถานบริการสาธารณสุขที่สำคัญ ได้แก่ สาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดยะลา สำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครยะลา ศูนย์อนามัยที่ 12 จังหวัดยะลา และหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ ตามบริบทของพื้นที่

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสำคัญ ได้แก่ สาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดยะลา สำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครยะลา ศูนย์อนามัยที่ 12 จังหวัดยะลา ควรนำข้อมูลจากการวิจัยไปศึกษาวิเคราะห์เพิ่มเติม

เพื่อนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานในการสนับสนุน และติดตามกิจกรรม / โครงการที่สามารถดำเนินการให้กับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะแนวทางในการดำเนินกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ผ่านรูปแบบการจัดกิจกรรมโดยใช้ความสัมพันธ์อันดีภายในครอบครัว และเครือข่ายทางสังคมเป็นพื้นฐาน

### 3.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรมีการขยายผลการศึกษาไปยังผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มผู้สูงอายุลักษณะพิเศษ เช่น สุขภาวะทางจิตต่ำกว่าเกณฑ์ ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน หรือ กลุ่มโรคเรื้อรัง กลุ่มเปราะบาง ในพื้นที่ที่แตกต่างกัน เช่น ผู้สูงอายุในบริบทชุมชนเมือง ชนบท หรือภูมิภาคอื่น ๆ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตที่เหมาะสมตามบริบท

3.2.2 ควรนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยไปศึกษา และพัฒนาเป็นรูปแบบวิจัยกึ่งทดลอง หรือใช้กลุ่มเปรียบเทียบ การสร้างนวัตกรรม เพื่อใช้เป็นรูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตสำหรับผู้สูงอายุตามบริบทของพื้นที่

3.2.3 ควรศึกษารูปแบบความร่วมมือทั้งองค์กรภาครัฐ ภาคเอกชน กับเครือข่ายทางสังคมในพื้นที่ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการศึกษาการให้ความร่วมมือในการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตสำหรับผู้สูงอายุต่อไป

## References

- Chaisang, U., Chaisang, N. & Marano, L. (2020). Psychological Well-being and Perspectives on Mental Health Promoting Lifestyle among Elderly in the Center for Quality of Life Development, Yala City Municipality, Yala Province. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*. 7(1), 306-318. (in Thai)
- Community Health Center Yala Municipality. (2019). *Annual Report 2019*. Yala. (in Thai)
- Duangduen, Y. (2019). Nurses and Promotion to Reminiscence in Older Adults. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*, 8 (24), 89 – 106. (in Thai)
- Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute (2016). *Situation of the Thai Elderly 2015*, Bangkok: Amarin Printing & Plub Leasing. (in Thai)
- Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. (2012). *Annual report Situation of the Thai Elderly 2010*. Bangkok: TQP. (in Thai)
- National Committee on Aging, Ministry of Social Development and Human Security. (2010). *National Elderly Plan National Issue, 2(2002-2021) 1st Edition, 2009*. Bangkok: Theppenwanis Printing. (in Thai)
- Metheekul, P. (2011). *Successful aging experience of thai older adults with high psychological well-being : a consensual qualitative research. Graduate School of Psychology Counseling*. Chulalongkorn University, Bangkok (in Thai)
- Prasertsin, U., Suriyo, T., Nutmatawin, P. (2018). Well-Being of Elderly People: The Various Concepts and Factors Involved. *Journal of Health Education*. 41 (1), 1-15. (in Thai)
- Psychiatric Association of Thailand. (2014) Suffering will be smaller with our hearts. Retrieved On January 12, from <https://www.facebook.com/ThaiPsychiatric Association>. (in Thai)
- Ryff, C.D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *PsychtherPsychosom*. 83 (1), 10-28.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995) .The structure of psychological well-being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69 (4), 719-727.
- Ryff, Carol D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57 (6), 1069 – 1081.
- Sapprawong, K. (2012). Mental Health in Thai Elderly. *BU Academic Review*, 11 (2), 99 - 110. (in Thai)
- Semamon, W. (2014). *Study format recreational elderly Ayutthaya and Angthong*. Ayutthaya : Ayutthaya Rajabhat University. (in Thai)
- Thongdee, J., Rongmuang, D. & Nakchattree, C. (2012). Health status and quality of life in the elderly in the southern border provinces. *Journal of Nursing, Ministry of Public Health*, 22 (3), 88 - 99. (in Thai)
- Wongpanarak, N. (2013). Promoting Psychological Well-being in the elderly society. (in Thai)