

การใช้พื้นที่สาธารณะในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเมือง

THE USE OF PUBLIC SPACES AS HEALTH PROMOTION FOR THE URBAN ELDERLY

อิทธิพงษ์ ทองศรีเกด*

*Ittipong Thongsrikate**

กลุ่มสหวิทยาการสังคมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

Interdisciplinary of Social Science Section, Faculty of Liberal Arts, Maejo University.

*Corresponding author, e-mail: thongsrikatei@gmail.com

Received: 3 February 2021; **Revised:** 19 January 2023; **Accepted:** 8 March 2023

บทคัดย่อ

พื้นที่สาธารณะเป็นพื้นที่หนึ่งที่เปิดโอกาสให้ผู้คนสามารถเข้าถึงและใช้บริการจากสิ่งที่อยู่ในพื้นที่เหล่านี้ สังคมไทยในปัจจุบันกำลังอยู่ในภาวะสังคมผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุต้องมีความตระหนักและให้ความสำคัญกับการเตรียมพร้อมและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งด้านร่างกายและจิตใจ บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้พื้นที่สาธารณะในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเมือง ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้สูงอายุ จำนวน 12 คน ที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ และเข้ามาใช้สวนสาธารณะเป็นประจำ (10 ครั้งต่อเดือน) ตั้งแต่เดือนตุลาคมถึงธันวาคม 2563 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่อาศัยในเขตเมืองเข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะประเภทสวนสาธารณะในการส่งเสริมสุขภาวะของตนเองใน 3 มิติ ได้แก่ 1) การส่งเสริมสุขภาวะด้านร่างกาย ด้วยการเดินออกกำลังกายและใช้อุปกรณ์เครื่องเล่นที่ติดตั้งอยู่ในสวนสาธารณะ 2) การส่งเสริมสุขภาวะด้านสังคม ด้วยการใช้เครือข่ายทางสังคมมาสนับสนุนให้เกิดความต่อเนื่องของการกลับมาใช้พื้นที่สาธารณะ และ 3) การส่งเสริมสุขภาวะด้านจิตใจ ด้วยการใช้พื้นที่สาธารณะเป็นตัวกลางที่ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การสร้างความตระหนักและเห็นคุณค่าภายในตนเอง

คำสำคัญ: พื้นที่สาธารณะ; ผู้สูงอายุ; สุขภาวะ; เขตเมือง

Abstract

Public space is a key open space where people can access and benefit from the facilities provided. Thailand is now considered “an ageing society”. Therefore, it is crucial to equip the elderly with different aspects of changes both physically and mentally. This article aims to investigate the use of public space as health promotion for the urban elderly. The study employed qualitative research methodology phenomenology. The data was gathered through in-depth interviews with 12 elderly people living in Chiang Mai city area, and frequently exploiting the park. The data was collected from October to December 2020. Data analysis was

content analysis. The results revealed that the urban elderly employ the public park to enhance their well-being in 3 aspects, including 1) physical health promotion by walking and using exercise equipment installed in the park; 2) social health promotion by employing social networks to promote continuity of public space use; and 3) mental health promotion by using public space as a means of interacting with other people in order to enhance their self-awareness and self-esteem.

Keywords: Public Space; Elderly; Health; Urban Area

บทนำ

เกือบทุกประเทศในโลกกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย (The graying of society) จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่มีสัดส่วนของประชากรสูงอายุในแต่ละประเทศเพิ่มมากขึ้น สาเหตุสำคัญมาจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่ช่วยให้มนุษย์มีอายุยืนยาวขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับอดีตที่มนุษย์ทั่วไปเคยมีอายุคาดเฉลี่ย (Life expectancy) เพียงแค่ 46 ปี ในช่วงทศวรรษที่ 1950 แต่ได้เพิ่มขึ้นเป็น 69 ปี ในปี 2009 และคาดว่าจะเพิ่มเป็น 75 ปี ในปี 2050 [1] ทำให้หลายประเทศทั่วโลกต้องดำเนินการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะการกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุ (Aging society) ประเทศไทยเป็นหนึ่งในหลายประเทศที่มีผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ หรือเรียกว่า สังคมผู้สูงอายุ (Ageing society) มาตั้งแต่ปี 2553 และในปี 2557 พบว่าประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุอยู่ที่ร้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งประเทศ [2] มีการพยากรณ์ว่าประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว (Complete ageing society) ประมาณปี 2564 เพราะจะมีประชากรสูงอายุถึง 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมด หลังจากนั้นจะพัฒนาเป็นสังคมผู้สูงอายุในระดับสุดยอด (Super-aged society) เป็นลำดับถัดไป [3-4]

จังหวัดเชียงใหม่เป็นจังหวัดหนึ่งที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงที่สุดในภาคเหนือ [5] ทั้งเป็นผู้สูงอายุเดิมในพื้นที่และผู้สูงอายุชาวต่างชาติที่ย้ายถิ่นเข้ามาอาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ [6] เนื่องจากเป็นจังหวัดที่มีความสำคัญทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมในระดับภูมิภาค มีความพร้อมในด้านกายภาพ สาธารณูปโภค การแพทย์ สาธารณสุข และสิ่งอำนวยความสะดวกแก่ผู้ที่เดินทางมาอยู่อาศัย โดยเฉพาะในพื้นที่เขตเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ [7] ข้อมูลจากการสำรวจประชากรผู้สูงอายุไทยปี 2557 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า ผู้สูงอายุมีการอยู่อาศัยในเขตเมืองและชนบทในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน โดยผู้สูงอายุอยู่ในเขตเมืองร้อยละ 40.9 และอาศัยอยู่ในเขตชนบทร้อยละ 59.1 และมีแนวโน้มที่จะย้ายถิ่นเข้ามาอยู่อาศัยในเขตเมืองเพิ่มขึ้น เนื่องจากเขตเมืองมีความสะดวกสบายในการเข้าถึงการบริการทางการแพทย์ สาธารณสุข และเข้ารับสวัสดิการต่าง ๆ [3]

พื้นที่สาธารณะ (Public space) เป็นสถานที่ที่ทุกคนสามารถเข้าไปใช้ประโยชน์ในยามว่างของพื้นที่สาธารณะนั้นและเป็นตัวแทนของการรวมตัวและความสนใจโดยรวมที่ปราศจากการแบ่งแยกความหลากหลายของผู้คน เช่น สวนสาธารณะ เป็นที่สามารถใช้ในการเฉลิมฉลอง เป็นที่ที่เด็กได้เรียนรู้ทักษะการกีฬา สถานที่จัดงานเทศกาล และเป็นที่พักผ่อน ว่าง เดินทางไปพบปะกัน และยังมีคุณสมบัติประโยชน์ต่อสภาพแวดล้อมและจิตใจ เพราะช่วยบรรเทาชีวิตในเมืองที่เคร่งเครียดหรือรีบเร่ง ขณะเดียวกันพื้นที่สาธารณะยังทำหน้าที่เป็นตัวเชื่อมระหว่างคนและกิจกรรมในพื้นที่ส่วนตัวให้ได้พบปะและสร้างปฏิสัมพันธ์ต่อกัน [8] ซึ่งการใช้พื้นที่สาธารณะอาจมีบทบาทสำคัญที่ทำให้คนได้พบกับประสบการณ์ที่หลากหลาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่สามารถใช้ในการออกกำลังกาย จับกลุ่มพูดคุยกันเพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกเหงา [9] งานวิจัยของ Zhu et al [10] พบว่า พื้นที่สาธารณะเป็นพื้นที่ที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เพราะเป็นพื้นที่ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมและแสดงบทบาทของตนเองที่จะส่งผลต่อการเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีพละนาถยที่ดี ช่วยลดปัญหาสาธารณสุข

และค่าใช้จ่าย ในการรักษาพยาบาล นอกจากนี้พื้นที่สาธารณะไม่ได้ก่อให้เกิดการพัฒนาเพียงแค่สภาพแวดล้อมทางกายภาพของเมืองให้ดีขึ้นเท่านั้น แต่ยังสามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตของคนในเมืองได้เป็นอย่างดี [11-12]

การกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุ (Aged society) ที่ใกล้จะสมบูรณ์ จากการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของผู้สูงอายุในประเทศไทย จำเป็นต้องมีการศึกษาและพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพเพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพการดูแลผู้สูงอายุที่ทำให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ [13] ลดปัญหาเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุและโรค ด้วยการหาวิธีการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง เช่น การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลัก 3 อ. เพื่อที่จะช่วยชะลอความเสื่อมถอยของร่างกาย [14] การพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุอาจดำเนินการตามแนวคิดสุขภาพ หรือสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic health) ที่ครอบคลุมในมิติของสุขภาพ (Dimensions of health) ในการดูแลคนทั้งคนและให้ความสำคัญกับคุณภาพของชีวิต กาย จิต สังคม และปัญญา [15] รวมทั้งการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งมีส่วนทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่โดดเดี่ยว ป้องกันความเหงา การแยกตัวออกจากสังคมของผู้สูงอายุ [16] ดังนั้นบทความนี้จึงสนใจการใช้พื้นที่สาธารณะในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเมือง และเชื่อว่าพื้นที่สาธารณะที่มีอยู่ในเขตเมืองมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุยังเป็นผู้ที่พึ่งตนเองได้ มีสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจที่แข็งแรงและเป็นผู้สูงอายุที่สามารถทำประโยชน์ให้กับครอบครัวชุมชน สังคมต่อไปได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้พื้นที่สาธารณะในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเมือง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ออกแบบการวิจัยโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) แบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) เพื่อศึกษาการใช้พื้นที่สาธารณะในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเมือง เนื่องจากแนวทางการศึกษานี้ให้ความสำคัญกับกระบวนการของการเรียนรู้และทำความเข้าใจความหมายของประสบการณ์ของมนุษย์ที่ใช้ชีวิตอยู่ในประสบการณ์นั้น ๆ [17] โดยมีพื้นที่วิจัยคือ ชุมชนบวหาด แขวงศรีวิชัย เทศบาลนครเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ เป็นชุมชนที่ตั้งอยู่ในเขตเมืองและอยู่ใกล้กับกับสวนสาธารณะหนองบวหาด และสวนกาญจนาภิเษก ซึ่งเป็นพื้นที่สาธารณะที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกให้กับผู้ที่เข้ามาใช้บริการ รวมทั้งผู้สูงอายุเป็นสวนสาธารณะที่ตั้งอยู่ในเขตเมือง ภายใต้การดูแลของเทศบาลนครเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ และชุมชนบวหาดนั้น เป็นชุมชนที่มีผู้สูงอายุเกินร้อยละ 10 ของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) โดยใช้แนวทางการสัมภาษณ์ (Interview guideline) เป็นเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้สูงอายุที่เป็นให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 12 คน ที่มาจากการคัดเลือกแบบเจาะจง และผ่านเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) คือ 1) เป็นผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป 2) อาศัยอยู่ในชุมชน หรือพื้นที่การวิจัยมาแล้วอย่างน้อย 1 ปี 3) ไม่เจ็บป่วยเป็นโรคเรื้อรัง หรือมีปัญหาสุขภาพที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ 4) มีความเต็มใจในการให้ข้อมูล และ 5) มีประสบการณ์ในการเข้าไปใช้สวนสาธารณะที่ตั้งอยู่ในเขตเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่เป็นประจำ (อย่างน้อย 10 ครั้งต่อเดือน)

การเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัย ผู้วิจัยได้ติดต่อประสานงานกับผู้นำชุมชนและเจ้าหน้าที่ในการช่วยประสานงานและการติดต่อประสานงานผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยตัวผู้วิจัยเอง เมื่อพบกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยได้แนะนำตนเองและชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญก่อนจะทำการสัมภาษณ์ทุกครั้ง หากผู้ให้ข้อมูลไม่สะดวกในการให้ข้อมูลแต่ละครั้งได้มีการนัดหมายเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือนตุลาคมถึงธันวาคม 2563 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content analysis) ด้วยการนำข้อมูลเสียงที่ได้จากการบันทึก

บทสัมภาษณ์มากอดเป็นเนื้อความแบบคำต่อคำ แยกบทสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล พร้อมตรวจสอบความถูกต้อง กำหนดรหัสให้กับข้อความ หรือเนื้อความที่ได้จากการทบทวนเอกสาร งานวิจัย และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และเรียบเรียงเพื่อจัดกลุ่มสำหรับตอบวัตถุประสงค์การวิจัย อนึ่งการวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา รหัส HE-101-2020

ผลการวิจัย

การใช้พื้นที่สาธารณะในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเมือง ผู้วิจัยแบ่งผลการวิจัยออกเป็น 2 ประเด็น ประกอบด้วย 1) บริบทของพื้นที่สาธารณะในเขตเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ และ 2) การใช้พื้นที่สาธารณะในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเมือง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1) บริบทของพื้นที่สาธารณะในเขตเมือง การวิจัยนี้ได้ทำการศึกษาพื้นที่สาธารณะในเขตเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ได้แก่ สวนสาธารณะหนองบวกหาด ซึ่งเป็นสวนสาธารณะที่ตั้งอยู่ในบริเวณเมืองเก่าที่สร้างขึ้นในสมัย พญามังรายและมีอายุเก่าแก่มากกว่า 700 ปี ปัจจุบันสวนสาธารณะแห่งนี้อยู่ในความรับผิดชอบของเทศบาลนครเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ และถือเป็นปอดแห่งเดียวที่คนในเขตเมืองเชียงใหม่ ตั้งแต่เยาวชนจนถึงผู้สูงอายุ ได้เข้ามาออกกำลังกาย พักผ่อนหย่อนใจ ทำกิจกรรมสันทนาการ และจัดกิจกรรมที่สำคัญของจังหวัดเชียงใหม่เรื่อยมา

สวนสาธารณะหนองบวกหาด (Nong Buak Hat Park) มีการแบ่งสัดส่วนของการใช้พื้นที่อย่างชัดเจน ทั้งพื้นที่สำหรับการออกกำลังกาย พื้นที่สำหรับการพักผ่อน พื้นที่สวนไม้ดอกไม้ประดับ เป็นต้น จากการลงพื้นที่สำรวจสวนสาธารณะหนองบวกหาดของผู้วิจัยในช่วงเดือนพฤศจิกายน 2563 พบว่า ภายในสวนสาธารณะหนองบวกหาด มีทางเท้าสำหรับเดินออกกำลังกาย เครื่องออกกำลังกายสำหรับใช้ในการยืดเหยียดร่างกาย มีที่นั่งสำหรับพักผ่อน สำหรับผู้ที่เข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะ สถานที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม ห้องสุขา การบริการนวด เป็นต้น สวนสาธารณะแห่งนี้มีรั้วกันโดยรอบ มีทางเข้าออก จำนวน 2 ทางคือ ประตูเข้าสวนสาธารณะหลักที่อยู่ใกล้กับประตูสวนปรุง และประตูเล็กที่อยู่ใกล้กับวัดพุกหงส์ เปิดให้บริการตั้งแต่เวลา 06.00 น. และปิดให้บริการเวลา 19.00 น. มีเจ้าหน้าที่ประจำสวนสาธารณะคอยปิด-เปิดประตูและดูแลความสงบเรียบร้อย ภายในสวนสาธารณะยังมีการติดตั้งกล้องวงจรปิดไว้ตามมุมต่าง ๆ ภายในสวนสาธารณะ เสาสัญญาณอินเทอร์เน็ต และเสไฟฟ้าติดตั้งเพื่อให้บริการสัญญาณอินเทอร์เน็ตและเพิ่มแสงสว่างในพื้นที่

การใช้พื้นที่ในสวนสาธารณะแห่งนี้มีการใช้ทำกิจกรรมตั้งแต่ตอนเช้าเรื่อยมาจนกระทั่งตอนเย็น โดยเฉพาะตอนเย็นจะมีผู้ที่เข้ามาใช้บริการในพื้นที่เป็นจำนวนมากมีทั้งเด็ก เยาวชน คนวัยทำงาน และผู้สูงอายุ กิจกรรมในช่วงเช้าผู้ที่เข้ามาใช้สวนสาธารณะส่วนใหญ่จะมีการรวมกลุ่มกันรำไทเก็ก การเดิน วิ่ง ออกกำลังกาย หลังจากนั้นในตอนกลางวันใช้พื้นที่ในการพักผ่อน รับประทานอาหาร ดื่มน้ำกาแฟ ชมสวน เป็นต้น ส่วนตอนเย็นการใช้พื้นที่ในสวนสาธารณะทำกิจกรรมที่หลากหลายขึ้น เช่น เดินแอโรบิก เล่นตะกร้อ เดิน วิ่ง อ่านหนังสือ การนำบุตร-หลานมาเล่นเครื่องเล่น ให้อาหารปลา นั่งพักผ่อน

แม้ว่าสวนสาธารณะหนองบวกหาดจะมีความพร้อมทางด้านสาธารณูปโภค ในการอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ที่เข้ามาใช้บริการสวนสาธารณะ รวมทั้งผู้รับผิดชอบดูแลสวนอย่างชัดเจน อย่างไรก็ตามเนื่องด้วยเป็นสวนสาธารณะที่ตั้งอยู่กลางแจ้ง และมีผู้เข้ามาใช้บริการในแต่ละวันจำนวนมากพบว่า มีอุปกรณ์ เครื่องเล่น เก้าอี้สำหรับนั่งพักผ่อน บางส่วนได้เสื่อมสภาพลงไป ทั้งนี้ผู้ที่เข้ามาใช้บริการต้องระมัดระวังในการใช้อุปกรณ์ที่เสื่อมสภาพ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ต้องระมัดระวังในการให้อุปกรณ์เครื่องเล่น หรือการนั่งเก้าอี้สำหรับพักผ่อน เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเอง

2) การใช้พื้นที่สาธารณะในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเมือง พบว่า ผู้สูงอายุที่มาใช้พื้นที่สวนสาธารณะหนองบวกหาด ซึ่งเป็นสวนสาธารณะขนาดใหญ่ที่ตั้งอยู่ในเขตเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ทั้ง 12 คน ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สามารถช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวันได้อยู่ในช่วงของการเป็น

ผู้สูงอายุตอนต้น (อายุ 60-69 ปี) การเดินทางมาใช้บริการยังสวนสาธารณะ ผู้สูงอายุเดินทางมาด้วยตนเองทั้งการเดินทางเท้าเข้ามาใช้บริการและเดินทางโดยรถจักรยาน จักรยานยนต์ส่วนบุคคล โดยมีช่วงเวลาที่ใช้ผู้สูงอายุใช้ในการออกกำลังกายคือ ช่วงเช้า (06.00-08.00 น.) และช่วงเย็น (16.00-19.00น.) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้สวนสาธารณะแห่งนี้ออกกำลังกายด้วยการเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ เต้นแอโรบิค ใช้เครื่องเล่นบางชนิดที่ติดตั้งอยู่ในสวนสาธารณะ สวนหย่อม แก้วสำหรับนั่งพักผ่อนหย่อนใจ ซึ่งการใช้พื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุที่กล่าวมานี้มีจุดประสงค์เพื่อให้ตนเองยังคงเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่แข็งแรงทางร่างกายและจิตใจ กระฉับกระเฉง ช่วยเหลือตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น โดยการใช้พื้นที่สาธารณะในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเมืองโดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1) การใช้พื้นที่สาธารณะในการส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกาย (Physical health promotion) พบว่า ผู้สูงอายุเข้ามาใช้สวนสาธารณะเพื่อออกกำลังกาย การออกกำลังกายของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นการเดินออกกำลังกายมากกว่าการวิ่ง เนื่องจากสภาพร่างกายและกำลังของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปช่วงวัยที่สูงขึ้น ผู้สูงอายุบางคนใช้เครื่องออกกำลังกายบางชนิดที่ติดตั้งอยู่ในสวนสาธารณะสลับไปกับการเดิน ดังคำบอกเล่าของผู้สูงอายุชายรายหนึ่งที่ใช้สวนสาธารณะแห่งนี้เป็นประจำ ได้เล่าให้ฟังถึงการออกกำลังกายของตนเองให้ฟังว่า

“...ออกกำลังกายด้วยการเดิน ตอนเย็นทุกวันถ้าฝนไม่ตกนะ เครื่องเล่นส่วนใหญ่ผม (ตัวผู้สูงอายุ) ไม่ค่อยเล่นนะ ผมเล่นเป็นบางโซน บางอย่างเราเล่นไม่ได้ อย่างยกน้ำหนักนั้นมันจะมีคนมาเล่น เล่นยกน้ำหนัก เขาก็ต้องดูสภาพร่างกาย...”

(ผู้สูงอายุชาย, อายุ 67 ปี, สัมภาษณ์ตุลาคม 2563)

เช่นเดียวกับผู้สูงอายุหญิงรายหนึ่งที่ใช้สวนสาธารณะออกกำลังกายด้วยการเดิน และเล่นเครื่องเล่นบางชนิดที่ช่วยในการยืดเหยียดร่างกายหลังจากการเดิน หรือช่วงหยุดพักจากการเดิน การเล่นเครื่องออกกำลังกายแต่ละชนิดที่ตั้งอยู่ภายในสวนสาธารณะ ผู้สูงอายุเลือกที่จะเล่นเป็นบางชนิดและได้ปฏิบัติตามคำแนะนำที่เขียนไว้ในเครื่องเล่นแต่ละชนิดก่อนที่จะใช้ในการออกกำลังกาย รวมทั้งการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นผู้สูงอายุต้องรับรู้ข้อจำกัดทางร่างกายของตนเองควบคู่กันไปด้วย เพื่อป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ดังคำบอกเล่าที่ว่า

“...เรื่องออกกำลังกายตอนเช้านี้ แม่ (ตัวผู้สูงอายุ) จะมาเดินที่สวนบวกหาด เดินก็เอากำลังว่า วันละกิโลบ้าง สองกิโลบ้าง เดินมาด้วยตัวเอง ก็แล้วแต่ร่างกายเราพอไหว จะมาบ่อยอยู่เพราะบ้านอยู่ใกล้ ตอนเช้าก็มาเดิน แต่แล้วแต่กำลัง เดินเยอะบ้าง เดินน้อยบ้าง แต่อาทิตย์หนึ่งก็สองสามครั้งอยู่ค่ะ ที่นี้ (สวนสาธารณะ) มันมีเครื่องเล่นหลายอย่าง มันมีบิตเอด มันมีโยคะ ที่นี้มีเครื่องออกกำลังกายโยคะ มีบิตเอด บิตชา มันมีหลายอย่าง...”

(ผู้สูงอายุหญิง, อายุ 67 ปี, สัมภาษณ์ธันวาคม 2563)

ขณะเดียวกันพื้นที่สาธารณะที่ผู้สูงอายุเข้าไปใช้บริการต้องมีความปลอดภัยในระดับหนึ่งและมีสิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อให้กับผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมในการออกกำลังกาย ทางเดิน ที่นั่งพัก แสงสว่างที่เพียงพอ ลานสำหรับทำกิจกรรม เป็นต้น พื้นที่สาธารณะอย่างสวนสาธารณะที่ตั้งอยู่ใกล้กับชุมชนมีส่วนให้ผู้สูงอายุได้ใช้พื้นที่ดังกล่าวในการส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกาย โดยการใช้พื้นที่ในการออกกำลังกายไม่จำเป็นที่จะต้องเดิน วิ่ง หรือทำกิจกรรมหนักหนากการเป็นต้น ซึ่งการออกกำลังกายนั้นขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันพื้นที่สาธารณะที่มีความพร้อมในการรองรับผู้คนทุกช่วงวัยก็เป็นสิ่งสำคัญ

2.2) การใช้พื้นที่สาธารณะในการส่งเสริมสุขภาพด้านสังคม (Social health promotion) พบว่า พื้นที่สาธารณะอย่างสวนสาธารณะที่ตั้งอยู่ในเขตเมือง นอกจากช่วยให้ผู้สูงอายุได้ใช้ในการออกกำลังกายแล้ว พื้นที่แห่งนี้

ได้มีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุได้พบปะพูดคุยกับผู้สูงอายุคนอื่น ๆ ทั้งที่เป็นคนภายในชุมชนของตนเองและคนนอกชุมชนที่เข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะอย่างสวนสาธารณะ โดยเฉพาะกลุ่มคนที่เข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะที่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสบการณ์การดำเนินชีวิต เรื่องราวชีวิตประจำวันของกันและกัน จนกลายเป็นเครือข่ายทางสังคม (Social network) ของผู้สูงอายุด้วยกัน ทั้งที่เป็นเครือข่ายแบบที่ต่างฝ่ายต่างได้พบปะกันโดยตรง และเครือข่ายแบบออนไลน์ กลายเป็นสิ่งจูงใจอย่างหนึ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมสุขภาพะด้านสังคมที่เป็นแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุมีความต้องการกลับมาใช้พื้นที่สาธารณะเพิ่มขึ้น หรือเป็นประจำมากขึ้น ดังคำบอกเล่าของผู้สูงอายุชายรายหนึ่ง ที่เข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะทุกวันและถูกเรียกว่า “ป้า” เมื่อเข้ามาเดินออกกำลังกายในสวนสาธารณะ พร้อมกับการกล่าวทักทายสวัสดิ์จากคนอื่น ๆ ที่เข้ามาใช้สวนสาธารณะเป็นประจำเล่าให้ฟังว่า

“...มานาน ๆ เราจะเรียกป้า เรียกลุงตามที่เขาถนัดบ้าง ก็ส่วนใหญ่ก็รู้จักกันนะพวกที่เข้ามาออกกำลังกายประจำ อย่างผมว่าแหละ แต่ก็จะมีบางคนเขาก็มาแปแปเดียวเขาก็หายมิด มีตาคนหนึ่งอายุ 74-75 ปี ที่เตะตะกร้อ ผม ๆ จำเนียร พอเย็นมาสามสี่โมงเขาก็ออกมาและ เขาก็ไม่อยู่บ้านละ ผมถึงบอกใจว่ามันต้องมีสิ่งจูงใจเข้ามา ต้องมีเพื่อนอย่างหนึ่ง...คล้าย ๆ กับพวกใครพวกมันนะ คนที่มีอายุใกล้เคียงกัน ประมาณสักหกสิบขึ้นไปก็จะมีอีกกลุ่มหนึ่ง เพราะว่าหนุ่ม ๆ ไปคุยกับเขา เขาคุยกันคนละเรื่องกัน บางทีเขาคุยเรื่องเก่าเรื่องหลังคนหนุ่มเขาก็ไม่อยากจะฟังละ ถ้าเกิดคนรู้จักกันก็ไปด้วยกัน...”

(ผู้สูงอายุชาย, อายุ 68 ปี, สัมภาษณ์พฤศจิกายน 2563)

การเข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะของผู้สูงอายุเป็นประจำ ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ว่ามีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อนของผู้สูงอายุมีทั้งผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนที่เข้าไปใช้พื้นที่สาธารณะ และคนนอกชุมชนที่เข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะร่วมกัน ดังคำบอกเล่าที่ว่า

“...เพื่อนเขาก็ไป เขาก็ไปออกกำลังกายทุกวันในตอนเช้า ตอนเย็นแม่ (ตัวผู้สูงอายุ) ก็รู้จักกันหมดแหละที่มาออกกำลังกายด้วยกัน บางคนมาบ้างไม่มาบ้างก็แล้วแต่เขา มาเราก็พูดคุยกันถามว่าเป็นยังไงตั้งบ่มาเอี๊ยะ (เป็นอะไรถึงไม่มา) คนอื่นนี่ก็มีนะ คนอื่นเขาก็มาออก (ออกกำลังกาย) ที่นี้...”

(ผู้สูงอายุหญิง, อายุ 67 ปี, สัมภาษณ์พฤศจิกายน 2563)

การเข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะทำให้ผู้สูงอายุได้พบปะกับผู้คนที่หลากหลาย เกิดการรวมตัวกันกลายเป็นเครือข่ายทางสังคมขนาดย่อมทั้งในรูปแบบออฟไลน์และออนไลน์ ในยุคที่เทคโนโลยีมีความทันสมัยและผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงเทคโนโลยีเหล่านี้ได้ พร้อมกันนั้นก็ใช้เครือข่ายทางสังคมที่มีให้เกิดประโยชน์กับตัวผู้สูงอายุเอง เช่น การมีแรงจูงใจในการออกกำลังกาย การได้พบปะเพื่อนฝูง

2.3) การใช้พื้นที่สาธารณะในการส่งเสริมสุขภาพะด้านจิตใจ (Mental health promotion) ผู้สูงอายุที่เข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะที่มีอยู่ในเขตเมือง นอกจากการได้รับการส่งเสริมสุขภาพะด้านร่างกาย และสุขภาพะด้านสังคมแล้ว ผู้สูงอายุยังได้ใช้พื้นที่สาธารณะในการส่งเสริมสุขภาพะด้านจิตใจ โดยผู้สูงอายุเห็นว่าการได้มาทำกิจกรรมในพื้นที่สาธารณะไม่ว่าจะมาเดินออกกำลังกาย มาพบปะกับเพื่อนฝูง ได้ทำให้ตนเองมีสุขภาพจิตที่ดีตามไปด้วย เนื่องจากทำให้ตนเองผ่อนคลายจากความตึงเครียด ใช้เวลาว่างที่มีให้เกิดประโยชน์กับตนเอง ได้พบเจอเพื่อนฝูงที่เป็นคนดูแลสุขภาพเช่นเดียวกัน ดังคำบอกเล่าของผู้สูงอายุหญิงรายหนึ่งเล่าให้ฟังว่า

“...สวนสาธารณะนี้อากาศดี อากาศบริสุทธิ์ ก็จะมีคนเฒ่าคนแก่หนัก (มาก) แล้วก็มา
ตกทาย เป็ลฮ้องว่าหยงกือ(เขาเรียกกว่า)...มีส่วนร่วม มีกิจกรรมได้ตกคนนั้นคนนั้นมันก็เป็นความสุข
ของคนแก่ ถ้าว่าที่เฒ่าคนแก่มันเยอะนะ เราก็มาพบปะ (พบกับ) รุ่นเดียวกัน ทำให้เฮา(ตัวเรา)
สุขภาพจิตดี ร่างกายแข็งแรงด้วย (ด้วย)...”

(ผู้สูงอายุหญิง, อายุ 67 ปี, สัมภาษณ์ธันวาคม 2563)

การมีสุขภาพไม่ว่าจะเป็นร่างกาย จิตใจ และสังคมที่ดีเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุควรจะมี การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
จึงเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากจะได้ไม่เป็นภาระกับสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่ไม่มีบุตร ได้เน้นย้ำ
ในประเด็นเรื่องของการออกกำลังกาย การดูแลตนเองไม่ให้เจ็บป่วยว่าเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ดังคำบอกเล่า
ของผู้สูงอายุชายคนหนึ่งที่อยู่อาศัยอยู่กับภรรยาโดยไม่มีบุตร ได้เล่าให้ฟังว่า

“...ผม (ตัวผู้สูงอายุ) จะบอกว่าคนสูงอายุควรจะให้ร่างกายแข็งแรง เพื่อให้ไม่เป็นภาระของ
คนอื่น แต่ละคนก็มีภาระหมดเขาไม่ใช่ที่จะรอให้เราใช้เขา ผมไม่มีลูกหลาน ผมอยู่สองคน การดูแล
สุขภาพ การพักผ่อน การกิน เป็นสิ่งที่ยากพอสมควร ถ้าคนสุขภาพดี หมอก็ทำงานน้อยลง แล้วก็
ไม่ต้องไปเยี่ยมโรงพยาบาลบ่อยครั้งยิ่งสูงอายุนะ ค่ารักษาพยาบาลนี่เป็นสิ่งจำเป็นมากเลยนะครับ
เป็นสิ่งจำเป็นของคนสูงอายุนะ...”

(ผู้สูงอายุชาย, อายุ 68 ปี, สัมภาษณ์พฤศจิกายน 2563)

การส่งเสริมสุขภาวะทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ผ่านการใช้พื้นที่สาธารณะสะท้อนให้เห็นว่าพื้นที่สาธารณะนั้น
ไม่ได้มีลักษณะเพียงแค่อากาศที่เมื่อผู้สูงอายุเข้าไปใช้แล้วก่อให้เกิดประโยชน์ แต่ยังรวมถึงความรู้สึก สบายใจ
ของผู้สูงอายุและมีส่วนที่ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่ดี หรือจิตใจที่เข้มแข็งของผู้สูงอายุ จากการได้ทำกิจกรรม การได้พบ
เจอกับเพื่อนฝูงรวมถึงการตระหนักและเห็นคุณค่าในตนเอง

สรุปและอภิปรายผล

การใช้พื้นที่สาธารณะในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตเมือง ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองและใกล้
กับพื้นที่สาธารณะอย่างสวนสาธารณะ ได้ใช้พื้นที่เหล่านี้ในการส่งเสริมสุขภาวะของตนเองใน 3 มิติ ได้แก่ การส่งเสริม
สุขภาวะด้านร่างกาย การส่งเสริมสุขภาวะด้านสังคม และการส่งเสริมสุขภาวะด้านจิตใจ ซึ่งดำเนินไปตามแนวคิด
สุขภาพ หรือสุขภาวะแบบองค์รวม (Holistic health) ที่ครอบคลุมในมิติของสุขภาพ (Dimensions of health) ในการ
ดูแลคนทั้งคนและให้ความสำคัญกับดุลยภาพของชีวิต กาย จิต สังคม และปัญญา [15] แสดงให้เห็นว่าพื้นที่สาธารณะที่
ตั้งอยู่ในเขตเมืองมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีสุขภาพกาย สุขภาพใจ และสุขภาพทางสังคมได้
ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Zhu et al. [10] ที่ว่าพื้นที่สาธารณะเป็นพื้นที่ที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เพราะเป็นพื้นที่
ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมทั้งสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมและแสดงบทบาทของตนเอง
ที่จะส่งผลต่อการเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีของผู้สูงอายุ

การใช้พื้นที่สาธารณะในการส่งเสริมสุขภาวะด้านร่างกายให้มีความแข็งแรง ผู้สูงอายุในเขตเมืองได้ใช้
ประโยชน์จากสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีในพื้นที่สาธารณะ เช่น ทางเดิน ลานสำหรับทำกิจกรรม เครื่องเล่น สำหรับการ
เดินออกกำลังกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือนั่งพักผ่อนภายหลังการออกกำลังกายตามกำลัง สอดคล้องกับงานวิจัย
ของภัทร สุขะสุนทร์ [18] พบว่า การเป็นนักกิจกรรมที่เอาใจใส่ตัวเอง และการดูแลตัวเองและสิ่งแวดล้อมเป็นรูปแบบ
หนึ่งในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งภายในสวนสาธารณะที่ตั้งอยู่ในเขตเมืองค่อนข้างมีความพร้อมทั้งในเรื่อง

สถานที่ที่ไม่ได้อยู่ไกลจากที่อยู่อาศัย มีทางเดิน แสงสว่างที่เพียงพอ เครื่องเล่นออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุสามารถใช้งานได้ และมีที่นั่งพักกระจายอยู่ทั่วไปภายในพื้นที่ อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของดวงกมล ภูนวล พชรินทร์ สิริสุนทร เสรี พงศ์พิศ และศุภสิทธิ์ พรรณนารุโณทัย [19] พบว่า ที่อยู่อาศัยและสิ่งอำนวยความสะดวกสาธารณะ เช่น สวนสาธารณะอยู่ใกล้แหล่งชุมชน มีสิ่งอำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุ เช่น ที่จอดรถ ทางลาด มีราวเกาะตลอดเส้นทางเดิน พื้นกันลื่น ไม่มีสิ่งกีดขวาง มีเก้าอี้ ห้องน้ำ เพียงพอ เหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีพื้นที่ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ มีพื้นที่เอนกประสงค์สามารถจัดกิจกรรมได้หลากหลาย เป็นองค์ประกอบหนึ่งของการเป็นเมืองผู้สูงอายุอยู่สบาย เช่นเดียวกับการศึกษาการพัฒนาพื้นที่สาธารณะของสิงคโปร์โดยหน่วยงานที่เรียกว่า Ational Parks Board (NParks) พยายามพัฒนาสวนสาธารณะให้เป็นมิตรกับผู้สูงวัย เช่น การพัฒนาห้องน้ำ หรือทางเดินเท้า เริ่มยกเลิกการใช้ผ้าทอระบายน้ำที่เป็นเหล็ก เพื่อป้องกันการสะดุดล้ม มีที่พักและอุปกรณ์ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัยใช้งานได้จริง นอกจากนี้ยังมีการเพิ่มความสว่างภายในสวนสาธารณะต่าง ๆ มีการพัฒนาสวนคนเมืองเพื่อบำบัดรักษาโรค โดยร่วมมือกับสวนเอกชนหรือพื้นที่เล็ก ๆ ในชุมชนต่าง ๆ ทั่วประเทศ เป็นต้น [20]

นอกจากการใช้พื้นที่สาธารณะในส่งเสริมสุขภาพะด้านร่างกายแล้ว ผู้สูงอายุในเขตเมืองยังใช้พื้นที่สาธารณะในการส่งเสริมสุขภาพะด้านสังคม ผ่านการใช้เครือข่ายทางสังคมภายในรูปแบบการเผชิญหน้าและออนไลน์ เพื่อให้ตนเองนั้นได้กลับมาใช้พื้นที่สาธารณะอย่างต่อเนื่อง ซึ่งงานวิจัยของอดิศักดิ์ จำปาทอง และชากานท์ แก้วแพร่ [21] พบว่า การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเรื่องของการส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุได้ใช้แอปพลิเคชันไลน์ (Line) เฟซบุ๊ก (Facebook) และยูทูบ (You Tube) เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ ฟังและชมคลิปบันเทิง สืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพ ทำให้รู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย และการที่ผู้สูงอายุได้เข้าไปใช้พื้นที่สาธารณะทำให้ผู้สูงอายุมีกลุ่มเพื่อนและสังคมที่เกิดจากการเข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะควบคู่กันไปด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Yong, Conejos, & Chan [22] พบว่า พื้นที่เปิดโล่ง (Open spaces) มีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุในการเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ สำหรับพื้นที่โล่งผู้สูงอายุมีความต้องการพื้นที่ใช้สำหรับทำกิจกรรมทางสังคมและการออกกำลังกาย มีสิ่งอำนวยความสะดวกและการบริการในการดำเนินชีวิตและเครือข่ายทางสังคม รวมทั้งสภาพแวดล้อมที่สะอาดและน่าอยู่ อีกทั้งกิจกรรมและการมีเครือข่ายทางสังคมก็มีผลต่อสุขภาพะของผู้สูงอายุ [23-24] เช่นเดียวกับงานวิจัยของณัฐธิดา จงรักษ์ และณัฐริกา นวพันธ์ [25] พบว่า การปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นในพื้นที่สาธารณะนั้นเป็นปฏิสัมพันธ์ในระดับกลุ่มที่มีขนาดเล็กที่มีจำนวนคนไม่มาก ส่วนใหญ่เป็นบุคคลที่ผู้สูงอายุรู้จักกันมาก่อน เช่น เพื่อน คนในชุมชน หรือสมาชิกในครอบครัว ขณะที่งานวิจัยของปณิธิ บรรวณ [26] พบว่า เครือข่ายทางสังคมของผู้สูงอายุเป็นทุน (Capital) ในการขับเคลื่อนกลุ่ม หรือชมรมของผู้สูงอายุ และเมื่อพิจารณาในส่วนของพื้นที่สาธารณะโดยนัยความหมายของพื้นที่สาธารณะนี้เป็นไปตามทัศนะของ Francis [27] ที่กล่าวว่าพื้นที่สาธารณะเป็นพื้นที่ในการพบปะกันของผู้คนที่มีความหลากหลาย ที่มีปฏิสัมพันธ์กันทางสังคมและสามารถสะท้อนลักษณะเฉพาะของกลุ่มคนหรือชุมชนนั้น ๆ เช่นเดียวกับ Habermas [8] ที่มองว่าพื้นที่สาธารณะยังทำหน้าที่เป็นตัวเชื่อมระหว่างคนและกิจกรรมในพื้นที่ส่วนตัวให้ได้พบปะและสร้างปฏิสัมพันธ์ต่อกัน

สุดท้ายผู้สูงอายุในเขตเมืองได้ใช้พื้นที่สาธารณะในการส่งเสริมสุขภาพะด้านจิตใจ จากการเข้าร่วมทำกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนผู้สูงอายุที่เข้าไปใช้พื้นที่สาธารณะ รวมทั้งบุคคลอื่น ๆ ที่เข้ามาใช้พื้นที่ร่วมกัน การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกัน หรือบุคคลอื่นที่เข้ามาใช้สวนสาธารณะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย เพลิดเพลินกับการทำกิจกรรมและมีความสุขจากกิจกรรมที่ตนเองสามารถทำได้ รวมถึงการรับรู้ว่าตนเองยังคงดูแลตนเองได้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เบิกบาน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Cachadinha, Pedro & Fialho [28] พบว่า การมีส่วนร่วมทางสังคม (Social participation) ของผู้สูงอายุมีผลเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิต สุขภาพ ภาวะจิตใจ สติปัญญา และอายุคาดเฉลี่ยของผู้สูงอายุ เช่นเดียวกับงานวิจัยของบรรลุ ศิริพานิช [9] พบว่าการใช้พื้นที่สาธารณะอาจมีบทบาทสำคัญที่ทำให้คนได้พบกับประสบการณ์ที่หลากหลาย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่สามารถใช้ในการออกกำลังกาย จับกลุ่มพูดคุยกันเพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกเหงา และงานวิจัยของประณีต จินตนะ [29] พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการ

ออกกำลังกาย การสื่อสารกับเพื่อนฝูง ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่เข้มแข็ง รู้สึกพอใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าทางสังคม ได้ทำกิจกรรมคลายเครียด ไม่ทำให้ท้อแท้ สิ้นหวัง หรือนำไปสู่การเกิดขึ้นของโรคซึมเศร้า

อาจกล่าวได้ว่า การใช้พื้นที่สาธารณะในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเมือง สะท้อนให้เห็นการเลือกใช้ของผู้สูงอายุได้คำนึงถึงประโยชน์จะได้รับสูงสุด โดยผู้สูงอายุสามารถกำหนดการกระทำ หรือเลือกเข้าไปใช้พื้นที่สาธารณะที่มีอยู่ทำให้เกิดประโยชน์กับตนเอง โดเนเฉพาะประเด็นเรื่องของการเป็นผู้สูงอายุที่มีกาย จิต และสังคมที่ดี ในประเด็นนี้สอดคล้องกับทฤษฎีการเลือกอย่างมีเหตุผล (Rational choice theory) ที่ตัวแสดงทุกตัวเป็นตัวแสดงที่รู้ถึงทางเลือกทุก ๆ ทางที่มีอยู่ (Preferences) รู้ถึงข้อจำกัดในการเลือกนั้น ๆ (Constraints) รู้ถึงข้อมูลที่น่าไปสู่การจัดลำดับความสำคัญของทางเลือกที่มีอยู่ได้ (Preference ordering) [30] ขณะเดียวกันก็ยังคงสนับสนุนทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory) Eliopoulos [31] ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมของร่างกาย จิต และสังคม ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่ความต้องการดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพกาย จิต และสังคม ยังคงอยู่และต้องการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ให้เหมือนขณะที่เป็นวัยผู้ใหญ่ให้มากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การใช้พื้นที่สาธารณะในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเมือง มีข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยดังนี้

1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เช่น ผู้บริหารเทศบาล เจ้าหน้าที่เทศบาล ผู้นำชุมชน มีส่วนในการช่วยเหลือทั้งในพื้นที่สาธารณะให้มีความพร้อมและเอื้ออำนวยให้กับผู้สูงอายุ รวมทั้งการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้พื้นที่สาธารณะร่วมกัน เพื่อให้ผู้สูงอายุยังคงสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่เบิกบาน และมีเครือข่ายทางสังคม ที่ให้การช่วยเหลือดูแลซึ่งกันและกัน สิ่งนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่พึ่งตนเองได้และยังทำประโยชน์ให้กับครอบครัว ชุมชน และสังคมต่อไปได้

2) ชุมชนอาจมีพื้นที่สาธารณะสำหรับผู้สูงอายุเข้าไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพของตัวผู้สูงอายุ แต่หากมีพื้นที่สาธารณะอยู่แล้วภายในชุมชน การสร้างเครือข่ายทางสังคม หรือกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกันก็เป็นอีกช่องทางหนึ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุยังคงเข้ามาใช้พื้นที่สาธารณะอย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกันเมื่อผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่ดีมีกลุ่มทางสังคมก็ย่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่ดีตามไปด้วย

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนจากทุนนักวิจัยรุ่นใหม่ ประจำปีงบประมาณ 2563 ของสำนักวิจัยและส่งเสริมวิชาการการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้

เอกสารอ้างอิง

- [1] United Nations. (2015). *Population Division 2015. World Population Ageing 2015* (ST/ESA/SER.A/390).
- [2] สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2558). *รายงานการสำรวจประชากรผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2557*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- [3] มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2556). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2555*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- [4] สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2559). *ร่างแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (2559-2564)*. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- [5] กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564). *สถิติผู้สูงอายุของประเทศไทย 77 จังหวัด ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2564*. กรุงเทพฯ: กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

- [6] สุดปรารถนา ดวงแก้ว. (2558). การย้ายถิ่นเพื่อเปลี่ยนวิถีชีวิตของคนญี่ปุ่น: กรณีศึกษาคนญี่ปุ่นวัยเกษียณในจังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย. *วารสารวิชาการของสมาคมญี่ปุ่นศึกษาแห่งประเทศไทย*, 5(1), 35-52.
- [7] ทศพล คชสาร. (2557). การย้ายถิ่นเข้าและการปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- [8] Habermas, J. (1989). *The structural transformation of the public sphere: An inquiry into a category of bourgeois society*. Cambridge: MIT Press.
- [9] บรรลุ ศิริพานิช. (2559). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2558*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- [10] Zhu, B.-W., Zhang, J.-R., Tzeng, G.-H., Huang, S.-L., and Xiong, L. (2017). Public open space development for elderly people by Using the DANP -V model to establish continuous improvement strategies towards a sustainable and healthy aging society. *Sustainability*, 9(3). Article number 420. <http://www.mdpi.com/journal/sustainability>
- [11] Lloyd, K., and Auld, C. (2003). Leisure, public space and quality of life in the urban environment. *Urban Policy and Research*, 21(4), 339-356.
- [12] Madanipour, A. (2003). *Public and private spaces of the city*. London: Routledge.
- [13] สัมฤทธิ์ ศรีธำรงสวัสดิ์, กนิษฐา บุญธรรมเจริญ, และศิริพันธ์ุ สาส์ตย์. (2552). รูปแบบการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในระยะยาวโดยชุมชน. *วารสารระบบบริการปฐมภูมิและเวชศาสตร์ครอบครัว*, 12(3), 180-192.
- [14] นวรัตน์ ไวยสมบุญ, รัตติกรณ์ บุญทัศน์, และนงนา สิงห์วีรธรรม. (2562). การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 6(2), 262-269.
- [15] Walter, S. (1999). *Holistic health*. Retrieved from <https://ahha.org/selfhelp-articles/holistic-health/>
- [16] Burton, E. (2012). Street ahead? The role of the built environment in healthy ageing. *Perspectives in Public Health*, 132(4), 161-162. <https://doi.org/10.1177/1757913912449570>
- [17] LoBiondo-Wood, G., and Haber, J. (2002). *Nursing research: Methods and critical appraisal for evidence-based practice* (5th ed.). Mosby Elsevier.
- [18] ภัทธา สุขะสุนนท์. (2563). รูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ. *วารสารปัญญาภิวัฒน์*, 12(3), 180-192.
- [19] ดวงกมล ภูนวล, พัทธินันท์ สิริสุนทร, เสรี พงศ์พิศ, และศุภสิทธิ์ พรธมนารุโณทัย. (2557). การพัฒนารูปแบบเมืองผู้สูงอายุอยู่สบาย. *วารสารสุขศึกษา*, 37(126), 82-101.
- [20] TCDC. (2017). *Dear Elders: Singapore accommodates aging with new policies*. Retrieved from <http://www.tcdc.or.th/articles/others/27957/?lang=th#Dear-Elders>
- [21] อติศักดิ์ จำปาทอง, และศุภาภรณ์ แก้วแพร่. (2564). แนวทางการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง. *วารสารนิเทศศาสตร์ธุรกิจบัณฑิต*, 15(2), 235-267.
- [22] Yung, E. H. K., Conejos, S., and Chan, E. H. W. (2016). Social needs of the elderly and active aging in public open spaces in urban renewal. *Cities*, 52, 114-122.
- [23] Social Policy Research Centre. (2013). *Promoting social networks for older people in community aged care*. Retrieved from <http://www.benevolent.org.au>
- [24] Adams, K. B., Leibbrandt, S., and Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing and Society*, 31(4), 683-712. <https://doi.org/10.1017/S0144686X10001091>

- [25] ณัฐริตา จงรักษ์, และนัฐริกา นพพันธ์. (2562). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางกายภาพของพื้นที่ว่างสาธารณะกับรูปแบบปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาสวนสาธารณะในพื้นที่เมือง จังหวัดพิษณุโลก. *วารสารวิชาการ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง*, 12(1), 27-39.
- [26] ปณิธิ บรรวณ. (2557). พฤติกรรม: บทบาทของกลุ่มผู้สูงอายุและ “ทุน” ที่ใช้ในการขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุ. *มนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ มข.*, 31(3), 97-120.
- [27] Francis, M. (1989). Control as a Dimension of Public Space Quality. In Altman, I., and Zube, E. (Eds). *Public Places and Spaces*. 147-172. New York: Plenum Press.
- [28] Cachadinha, C, Pedro, J. B., and Fialho, J. C. (2011). *Social participation of community living older persons: Importance, determinants and opportunities*. n.p.
- [29] ประณีต จินตนะ, สายใจ สุขทาน, และชุมพล ตาแก้ว. (2561). ความสัมพันธ์และการอำนาจในการทำนายของการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 5(2), 119-131.
- [30] Elster, J. (1991). *Nuts and Bolts: For the Social Sciences*. Cambridge: Cambridge University Press.
- [31] Eliopoulos, C. (2014). *Gerontological Nursing* (8th ed). Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins.