

รูปแบบการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักวัตรธรรม 4

สำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม

The Models for the Promotion and Prevention of the Mental Health Problems
Based on the Principle of the Four Vuddhidhammas for the Older Persons in
Samut Songkhram Province

บานชื่น นักการเรือน¹ พระมหาวีระชาติ ปิยวณโณ¹

ทองใบ อีรณันท์ทางกูร¹ ธาตุกร หอมกลิ่น¹ กรองวิภา สมณาศักดิ์¹

Banchuen Nakkanrian¹ Phramahaweerachat Potha¹

Thongbai Dhiranandankura¹ Thakul Homklin¹ Krongvipa Sommanasak¹

ทำวิจัยเมื่อ พ.ศ. 2559

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักวัตรธรรม 4 สำหรับผู้สูงอายุ เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักวัตรธรรม 4 สำหรับผู้สูงอายุ และเพื่อหาประสิทธิภาพรูปแบบการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักวัตรธรรม 4 สำหรับผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยแบบผสม กลุ่มตัวอย่าง คือผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลอัมพวา จำนวน 184 คน สัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 5 คน และการสนทนากลุ่มเจาะจง จำนวน 10 คน ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.71 สถิติที่ใช้คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบ Paired Samples Test ผลวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามเป็นเพศหญิง มีปัญหาสุขภาพจิต อยู่ในเกณฑ์ต่ำ มีการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักวัตรธรรม 4 โดยรวมอยู่ในระดับเกือบทุกครั้ง รูปแบบการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักวัตรธรรม 4 คือ S-I-M-F-E MODEL

คำสำคัญ : 1. การส่งเสริมและป้องกัน 2. สุขภาพจิต 3. ผู้สูงอายุ 4. รูปแบบ 5. หลักวัตรธรรม 4

¹ อาจารย์ประจำหลักสูตร. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย

ABSTRACT

The objectives of this research were as follows: 1) to study on the promotion and prevention of the mental health problems based on the principle of the four Vuddhidhammas for the older persons, 2) to build the models for the promotion and prevention of the mental health problems based on the principle of the four Vuddhidhammas for the older persons and 3) to find out the effective models for the promotion and prevention of the mental health problems based on the principle of the four Vuddhidhammas for the older persons. The research was mixed one. The samples were 184 of the older persons of the older persons' clubs in Amphawa Hospital, Samut Songkhram Province, along with in depth-interview with 5 older persons and with 10 specific groups of the older persons with the confident level at 0.71. The used statistics were descriptive statistics, frequency, percentage, mean, standard deviation, inferential statistics and paired samples test. The results of research were found as follows: 1) the older persons who answered the questionnaire were female, they had mental health problem at a low level, 2) they had the promotion and protection of the mental health problems based on the principle of four Vuddhidhammas as the whole at almost time and 3) the models for the promotion and protection of the mental health problems based on the principle of the four Vuddhidhammas were S-I-M-F-E MODEL

Keywords : 1. Promotion and Prevention 2. Mental Health 3. Older Persons 4. Types 5. Principle of Four Vuddhidhammas

1. ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ (กผส.) พบว่า ในปี 2558 ประชากรไทยมีจำนวน 65.1 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป 11 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 16 ของประชากรทั้งหมด ประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมสูงวัยมาตั้งแต่ปี 2548 คือมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 10 ประชากรสูงอายุกำลังเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่เร็วมากคือ สูงกว่าร้อยละ 4 ต่อปี ในขณะที่ประชากรรวมเพิ่มขึ้นด้วยอัตราเพียงร้อยละ 0.5 เท่านั้น ตามการคาดประมาณประชากรของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ คือมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ

20 ในปี 2564 และจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอดเมื่อมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 28 ในปี 2574 (file:///C:/Users/Administrator/Downloads/Elderly2015-Thai-Final.pdf 29 พฤศจิกายน 2559) ผู้สูงวัยเองก็มีแต่ภาวะเสื่อมถอยทั้งทางร่างกายและจิตใจ และยังมีอายุยืนยาวมากขึ้น ความเสื่อมถอยยิ่งมีมากขึ้นเป็นลำดับ โอกาสการเผชิญกับภาวะการเจ็บป่วยและการช่วยเหลือตัวเองได้น้อยลงมีมากขึ้นกว่าวัยอื่น ๆ การสำรวจสุขภาพจิตของคนไทย พ.ศ. 2551-2553 ซึ่งสำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้ร่วมมือกับกรมสุขภาพจิต สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม (มหาวิทยาลัยมหิดล) โดยใช้ข้อสอบถามสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ ซึ่งเป็นแบบมาตรฐานของกรมสุขภาพจิต การสำรวจนี้จัดทำขึ้นครั้งแรกในพ.ศ. 2551 โดยสำรวจไปพร้อมการสำรวจสถานะทางสังคมและวัฒนธรรม และสำรวจไปพร้อมการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมของครัวเรือนในพ.ศ. 2552 และ 2553 ผลการสำรวจที่สำคัญ พบว่าสถานะทางเศรษฐกิจของครัวเรือน การศึกษาและความอบอุ่นในครอบครัว มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับระดับสุขภาพจิต กล่าวคือ ผู้ที่อยู่ในครัวเรือนที่มีรายได้/ค่าใช้จ่ายสูง ผู้ที่มีการศึกษาในระดับสูง และสมาชิกของครัวเรือนที่มีเวลาให้แกกันเพียงพอ จะมีคะแนนสุขภาพจิตสูง นอกจากนี้ยังพบว่าจังหวัดที่มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ยต่ำสุด คือ จังหวัดสมุทรสงคราม (<http://service.nso.go.th> 12 มีนาคม 2557) ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีประสบการณ์สูงสมควรให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาบ้านเมือง สร้างความพร้อมในการเป็นสังคมผู้สูงอายุ ถ้าผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ไม่ดี ย่อมส่งผลต่อการมีส่วนร่วมในการพัฒนาบ้านเมือง ซึ่งปรากฏชัดเจนใน 2.3.5 นโยบายความมั่นคงของชีวิตและสังคม 5) เสริม สร้างให้ผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ด้อยโอกาสมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

จังหวัดสมุทรสงคราม เข้าสู่สังคมสูงวัยติดต่อกันนานหลายปีแล้ว และมีแนวโน้มผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุ โดยปี 2553 พบร้อยละ 16.8 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งสูงกว่าระดับประเทศ ในช่วงปี 2549 – 2553 มีอัตราตาย 5.30 – 9.40 / ประชากรพันคน พบมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ใช้วิธีการผูกคอตาย สาเหตุหลักที่ทำให้ฆ่าตัวตายมากที่สุด คือ ความน้อยใจ ถูกดู/ตำหนิ ดังนั้นเรื่องผู้สูงอายุก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ต้องวางแผนให้การดูแลสุขภาพจิตให้เหมาะสม ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ก่อให้เกิดความห่างเหินกันมากขึ้น ความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนในครอบครัวลดน้อยลงและเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากสภาพเศรษฐกิจและสังคมและความก้าวหน้าของเทคโนโลยีและการสื่อสาร ตลอดจนมีการเคลื่อนย้ายถิ่นฐานเพื่อประกอบอาชีพ และการทำงานที่รัดตัวเพื่อสร้างรายได้และค่าใช้จ่ายหนี้สิน ทำให้มีผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม ในทางพระพุทธศาสนา มีหลักคำสอนในเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะเมื่อพัฒนาแล้วทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จะนำไปสู่การพัฒนาชุมชน สังคม และเป็นการพัฒนาที่ทำให้เกิดผลของการพัฒนาอย่างแท้จริง โดยการให้ความสำคัญกับความสุขทางจิตใจอันเกิดจากความมีอิสรภาพที่พึ่งตนเองได้ วุฒิธรรม 4 หรือปัญญาวุฒิธรรม คือ ธรรมที่เป็นไปเพื่อความ

งอกงามแห่งปัญญา หรือ เป็นไปเพื่อความเจริญปัญญา ธรรม 4 ประการ คือ สัมปรีตสังเสวะ (การคบหาสัตบุรุษ) สัทธัมมัสสวนะ (การฟังธรรม) โยนิโสมนสิการ (การคิดหาเหตุผลโดยถูกวิธี) อัมมานุสम्मปฏิบัติ (การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม) (อง.จตุกก. 35/248/636.)

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมด เพื่อให้การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตให้สอดคล้องกับนโยบายความมั่นคงของชีวิตและสังคม ซึ่งเป็นแนวทางที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความพร้อมในการเป็นสังคมผู้สูงอายุ และพัฒนาได้ตามศักยภาพของตนเองอย่างยั่งยืนและมีคุณภาพ ดังนั้นผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญในการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุดังกล่าว จึงมีความพยายามในการที่จะค้นหารูปแบบการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4 สำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม เพื่อนำมาแก้ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นอันเป็นการช่วยเหลือครอบครัว ชุมชน สังคมตลอดจนประเทศชาติในอนาคตต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 ผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม มีปัญหาสุขภาพจิต เป็นอย่างไร
- 2.2 ผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม มีการประยุกต์หลักคุณธรรม 4 เพื่อนำไปใช้ในการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตอย่างไร

3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 3.1 เพื่อศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์หลักคุณธรรม 4 กับการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม
- 3.2 เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4 สำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม
- 3.3 เพื่อหาประสิทธิภาพรูปแบบการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4 สำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม

4. สมมติฐานของการวิจัย

ถ้ามีการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักคุณธรรม 4 แล้วก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีได้

5. ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

- 5.1 ทำให้ทราบถึงสภาพทั่วไปและปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม

5.2 ทำให้ทราบหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม

5.3 ได้นำเสนอรูปแบบการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4 สำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม

5.4 รูปแบบการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4 สำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต เพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน ต่อไป

6. วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสม กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลอัมพา จังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 184 คน โดยใช้สูตรของเกรจซี่ (Krejcie) และมอร์แกน (Morgan) และใช้วิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) ในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งทำการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเชิงลึก จำนวน 5 คน สันทนากลุ่มเฉพาะ ผู้แทนจากชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้คือแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ โดยใช้คำถาม 2 ประเภท คือ แบบปลายปิดและแบบปลายเปิด เสนอผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบหรือปรับปรุงแก้ไขความถูกต้องสมบูรณ์ของเนื้อหาโดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา (IOC) (ธีระศักดิ์ อุณารมณเลิศ, 2549, หน้า65) ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.71 สถิติที่ใช้ ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และได้กำหนดการวัดค่าตัวแปรโดยใช้เกณฑ์ ดังนี้

ช่วงค่าเฉลี่ย		การแปลผล
3.68 - 5.00	ระดับสุขภาพจิต	ดี
2.34 - 3.67	ระดับสุขภาพจิต	ปกติ
1.00 - 2.33	ระดับสุขภาพจิต	ต่ำ
ระดับค่า	ช่วงค่าเฉลี่ย	การแปลผล
5 4.21 - 5.00	การส่งเสริมและป้องกัน	ในระดับทุกครั้ง
4 3.41 - 4.20	การส่งเสริมและป้องกัน	ในระดับเกือบทุกครั้ง
3 2.61 - 3.40	การส่งเสริมและป้องกัน	ในระดับบางครั้ง
2 1.81 - 2.60	การส่งเสริมและป้องกัน	ในระดับนาน ๆ ครั้ง
1 1.00 - 1.80	การส่งเสริมและป้องกัน	ในระดับไม่เคย

7. ผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องนี้ ใช้การวิเคราะห์หาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบการบรรยาย มีปรากฏดังตาราง ดังนี้

ปัจจัยส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	69	37.50
หญิง	115	62.50
รวม	184	100.00
อายุ		
60-65 ปี	61	33.20
66-70 ปี	65	35.30
71-75 ปี	34	18.50
76 ขึ้นไป	24	13.00
รวม	184	100.00
การศึกษา		
ประถมศึกษา	99	53.80
มัธยมศึกษา	65	35.30
ปริญญาตรี	16	8.70
สูงกว่าปริญญาตรี	4	2.20
รวม	184	100.00

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.50 มีอายุ 66-70 ปี ร้อยละ 35.30 และมีการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 53.80

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม

สุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม	ระดับปัญหาสุขภาพจิต		
	$\bar{X}$	SD	แปลผล
1. ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต	3.01	0.62	ปกติ
2. ท่านรู้สึกสบายใจ	3.02	0.62	ปกติ
3. ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการดำรงชีวิตประจำวัน	2.03	1.02	ต่ำ
4. ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง	1.97	1.01	ต่ำ
5. ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์	2.03	1.04	ต่ำ
6. ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)	2.86	0.62	ปกติ
7. ท่านมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น	2.55	0.72	ปกติ
8. ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต	2.54	0.70	ปกติ
9. ท่านรู้สึกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์	2.94	0.57	ปกติ
10. ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา	2.98	0.53	ปกติ
11. ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส	2.96	0.55	ปกติ
12. ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง	2.89	0.59	ปกติ
13. ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว	2.96	0.52	ปกติ
14. หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี	2.93	0.52	ปกติ
15. สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน	3.04	0.47	ปกติ
รวม	2.71	0.44	ปกติ

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม มีปัญหาสุขภาพจิต โดยรวม อยู่ในระดับปกติ ($\bar{x}=2.71$, $SD=.44$) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อ พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม มีปัญหาสุขภาพจิต อยู่ในระดับสุขภาพจิตต่ำ ข้อ 3 ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ($\bar{x}=2.03$, $SD=1.02$) รองลงมาคือ ข้อ 5 ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์ ($\bar{x}=2.03$, $SD=1.04$) และสุดท้ายคือ ข้อ 4 ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง ($\bar{x}=1.97$, $SD=1.01$) จึงมีความจำเป็นที่ทำการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

ตารางที่ 3 ผลการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4 สำหรับผู้สูงอายุใน
จังหวัดสมุทรสงคราม โดยรวมทั้ง 4 ด้าน

ข้อความ	ระดับการส่งเสริมและป้องกันปัญหา สุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4		
	$\bar{x}$	SD	แปลผล
1. การคบหาสัตบุรุษ	3.94	.86	เกือบทุกครั้ง
2. การฟังธรรม	3.95	.86	เกือบทุกครั้ง
3. การคิดหาเหตุผลโดยถูกวิธี	3.88	.95	เกือบทุกครั้ง
4. การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม	4.11	.87	เกือบทุกครั้ง
รวม	3.97	.80	เกือบทุกครั้ง

จากตารางที่ 3 พบว่า การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4 สำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม โดยรวมอยู่ในระดับเกือบทุกครั้ง ($\bar{x}=3.97$, $SD=.80$) และเมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า อยู่ในระดับเกือบทุกครั้งทุกด้านตามลำดับคือด้านการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ($\bar{x}=4.11$, $SD=.65$) รองลงมาคือด้านการฟังธรรม ($\bar{x}=3.95$, $SD=.86$) และสุดท้ายคือด้านการคบหาสัตบุรุษ ($\bar{x}=3.94$, $SD=.86$)

8. สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศหญิง ร้อยละ 62.50 มีอายุ 66-70 ปี ร้อยละ 35.30 มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 53.80

ผลการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า ผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม มีปัญหาสุขภาพจิต อยู่ในเกณฑ์ต่ำ คือ ข้อ 3 ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน ($\bar{x}=2.03$, $SD=1.02$) รองลงมาคือ ข้อ 5 ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์ ($\bar{x}=2.03$, $SD=1.04$) และสุดท้ายคือ ข้อ 4 ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง ($\bar{x}=1.97$, $SD=1.01$)

ผลการวิเคราะห์การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4 สำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4 สำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม โดยรวมอยู่ในระดับเกือบทุกครั้ง ($\bar{x}=3.97$, $SD=.80$) และเมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า อยู่ในระดับเกือบทุกครั้งทุกด้านตามลำดับคือด้านการปฏิบัติธรรม

สมควรแก่ธรรม ($\bar{x}=4.11$, $SD=.65$) รองลงมาคือด้านการฟังธรรม ($\bar{x}=3.95$, $SD=.86$) และสุดท้ายคือด้านการคบหาสัตบุรุษ ($\bar{x}=3.94$, $SD=.86$)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก จากการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล เพื่อตอบโจทย์วิจัยและวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เชิงเนื้อหา โดยแยกออกตามประเด็นปัญหา ดังนี้

1. วิธีการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต จากการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล พบว่า การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4 โดยการรักษาศีลเลือกคบคนที่มีศีลธรรม ไม่คบคนพาล ไม่คบคนที่ไม่ชอบเบียดเบียนผู้อื่น คบคนดี ดำเนินชีวิตตามสายกลาง ฝึกหัดตนเองด้วยตนเองและเตือนตนเองด้วยตนเอง เข้าวัดปฏิบัติธรรม ทำบุญ ทำใจให้สงบ และทำจิตใจให้ผ่องใส พบการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การคบคนดี มีศีลธรรม เข้าวัดเพื่อทำบุญ ปฏิบัติธรรม รักษาศีล ทำจิตใจให้สงบ ผ่องใส และดำเนินชีวิตสายกลาง ฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้สามารถเตือนตนเองได้

2. รูปแบบในการคบหาสัตบุรุษ จากการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล พบว่า การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4 โดยการคบหาสัตบุรุษควรคบคนที่มีคุณธรรม ควรคบคนที่มีคุณธรรม ศีลธรรมคบคนดี คบคนที่ไม่ทำให้เดือดร้อน ไม่เบียดเบียนไม่ให้ร้ายผู้อื่น คบคนที่ละระคะ โทสะ โมหะ และไม่คบคนที่เห็นประโยชน์ของตนมากกว่าประโยชน์ส่วนรวม พบการเลือกคบคนที่มีศีลธรรมหรือสัตบุรุษ คือ คนที่ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน คนที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น คนที่เป็นประโยชน์ส่วนรวม คนที่ไม่มกมากในกาม คนที่ไม่โกรธ และคนที่มีหลงผิด

3. รูปแบบในการฟังธรรม จากการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล พบว่า การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4 โดยการฟังธรรม ควรเข้าวัด ฟังธรรม ฟังเทศนา ปฏิบัติธรรมเสมอๆ ฟังแล้วพิจารณาและเอาไปพัฒนาสติปัญญา พิจารณาเห็นผลกรรมจากการกระทำ ใช้ธรรมะแก้ไขปัญหาชีวิต ฟังธรรมและนำไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน พบรูปแบบการฟังธรรมของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม คือ ฟังเพื่อนำไปใช้ในการเจริญสติปัญญา ฟังเพื่อนำไปพิจารณา และ ฟังเพื่อนำไปใช้ในการแก้ปัญหา

4. รูปแบบในการคิดหาเหตุผล จากการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล พบว่า การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4 โดยการคิดหาเหตุผลโดยถุวิธี ควรคิดพิจารณา ก่อนพูดก่อนทำ ควรไตร่ตรองให้ถ่วงถี่ คิดวิเคราะห์ด้วยเหตุและผล คิดให้ถี่ก่อนทำ ก่อนที่จะเชื่อใคร ควรคิดพิจารณาไตร่ตรองก่อนตัดสินใจ พบรูปแบบการคิดหาเหตุผลของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม คือ คิดก่อนพูดและทำ คิดด้วยเหตุและผล คิดไตร่ตรอง และคิดก่อนตัดสินใจ

5. รูปแบบในการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม จากการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล พบว่า การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4 โดยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่

ธรรม ด้วยการดำเนินชีวิตตามทางสายกลาง ควรละกิเลสตัณหา เช่น ไม่ลุ่มหลงในสิ่งมัวเมา ติดการพนัน ติดสิ่งเสพติด เอาชนะปัญหาแก้ปัญหาด้วยการอาศัยธรรมะ ปฏิบัติธรรมเป็นไปเพื่อความหลุดพ้นจากความทุกข์ และควรรักษาศีล 5 พบรูปแบบการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม คือ ปฏิบัติธรรมเพื่อละกิเลส

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสนทนากลุ่มเจาะจง จากการสนทนากลุ่มเจาะจง (Focus Group Discussion) กับประชาชนที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักภูมิธรรม 4 ผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 10 คน มีผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาได้ว่า

1. การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ด้านเลือกคบคนดี แนะนำสิ่งที่มีประโยชน์ ผู้ทรงคุณวุฒิได้ชี้แนะการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ด้านเลือกคบคนดี แนะนำสิ่งที่มีประโยชน์ว่า เป็นการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่มุ่งเน้นการคบคนที่ไม่เอาเปรียบคนอื่นมีจิตใจความโอบอ้อมอารี ยึดหลักธรรมในการคบมิตรตามแนวพระพุทธศาสนา การเลือกคบคนเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตดีเพราะมีผลทำให้เราประสบความสำเร็จในชีวิตหรือตกต่ำได้ การไม่คบหาสมาคมกับคนพาลเป็นมงคลของชีวิต เพราะคนพาลมักคิดไม่ดี พูดไม่ดี ชักนำไปในทางที่ผิด ผู้เข้าใกล้จะเดือดร้อน ดังคำกล่าวที่ว่า คบคนพาลพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิตบัณฑิตพาไปหาผล

2. การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ด้านทำให้จิตใจให้สบายรู้จักปล่อยวางฝึกบริหารจิตใจ ทำสมาธิ ผู้ทรงคุณวุฒิได้ชี้แนะการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ด้านทำให้จิตใจให้สบายรู้จักปล่อยวางฝึกบริหารจิตใจ ทำสมาธิ เรียกว่า การบริหารจิตใจ การภาวนาหรือพัฒนาทางด้านจิตใจ ทำสมาธิ สวดมนต์ ปล่อยวางโดยมีสติ สมาธิและปัญญา เพราะในชีวิตคนเรามีเรื่องราวต่างๆ มากมาย การรู้จักจัดการชีวิต ทำชีวิตให้สงบสุขได้ โดยการหาวิธีให้ร่างกายพักผ่อน ไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ รู้จักปล่อยวาง

3. การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ด้านพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ผู้ทรงคุณวุฒิได้ชี้แนะการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ด้านพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ว่า ใช้หลักธรรมในการดำรงชีวิต เข้าใจตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมชาติ มองโลกตามความเป็นจริง ไม่ยึดติด

4. การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ด้านละจากกิเลส เว้นจากความโลภ โกรธ หลง และอบายมุข ผู้ทรงคุณวุฒิได้ชี้แนะการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ด้านละจากกิเลส เว้นจากความโลภ โกรธ หลง และอบายมุข ว่า ยึดถือปฏิบัติศีล 5 ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขและที่โอ้อวดจัดความโลภ โกรธ หลง ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

5. การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ด้านความเข้าใจต่อสภาพความเป็นจริง ยอมรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น ผู้ทรงคุณวุฒิได้ชี้แนะการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ด้าน

ความเข้าใจต่อสภาพความเป็นจริงยอมรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น ว่า ให้เกียรติผู้อื่นอยู่เสมอ รับฟัง และให้โอกาสผู้อื่นได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทุกคนมีประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ทำให้เรามีโอกาสรับความรู้ใหม่ๆ ของคนอื่น

ผลการสร้างรูปแบบการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4 สำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม จากผลการวิจัยทั้งในส่วนเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ซึ่งมีทั้งการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) และการสนทนากลุ่มเจาะจง (Focus Group Discussion) กับประชาชนที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ในการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4 ผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงครามสามารถสร้างรูปแบบและพัฒนา รูปแบบ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิได้ตรวจสอบ โดยใช้ภาษาอังกฤษว่า S-I-M-F-E MODEL ซึ่งมีเสียงคล้ายกับคำว่า SIMPLY แปลว่า อย่างเรียบง่าย อย่างธรรมดา มาจากคำภาษาอังกฤษ ดังนี้

S = SPIRITUAL	รู้จิต
I = INSIGHT	รู้แจ้ง
M = MEETING	รู้จักผู้มิตร
F = FREEDOM	รู้ลด ละ เลิก
E = ESTEEM	รู้ให้เกียรติ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการหาประสิทธิภาพรูปแบบการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4 พบว่า การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4 สำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม หลังฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01

9. อภิปรายผลการวิจัย

การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4 สำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4 สำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม โดยรวมทุกด้าน อยู่ในระดับเกือบทุกครั้ง ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุเลือกคบคนที่ไม่กล่าวโอ้อวด และไม่เบียดเบียนคนอื่น คบคนที่มีความเป็นธรรม คบสมาคมกับคนสงบ คนดี คนมีศีลธรรม ฟังธรรมทำให้จิตผ่องใสปราศจากอารมณ์ที่เศร้าหมองขุ่น เลือกเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์จากการฟังธรรม แล้วนำไปปฏิบัติ ทำบุญด้วยการเข้าปฏิบัติธรรม ฟังธรรม พิจารณาให้เห็นครบทุกด้านในสิ่งเดียว กันทั้งส่วนดี ส่วนเสีย และทางออกที่เหมาะสมเพื่อการปฏิบัติต่อสิ่งนั้นได้อย่างถูกต้อง เลือกวิธีคิดที่ปลูกเร้าจิตใจให้มีกระตือรือร้นที่จะทำความดีด้วยการคิดถึงความถูกต้อง พิจารณาสິงที่บริโภคหรือใช้สอยในชีวิตประจำวันให้เป็นประโยชน์ที่แท้จริง เลือกที่จะละจากกิเลส ตัณหา ซึ่งเป็นต้นตอที่ทำให้เกิดทุกข์ เลือกที่จะศึกษาธรรมะเพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับช่วยแก้ปัญหาชีวิต และเลือกที่จะ

ปฏิบัติต่อการดำเนินชีวิตด้วยวิธีเดินทางสายกลาง ซึ่งสอดคล้องกับหลักคุณธรรม 4 หรือปัญญาคุณธรรมสามารถนำมาเป็นเครื่องมือในการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุได้ กล่าวคือ ถ้าผู้สูงอายุหมั่นคบหาสมาคมกับสัตบุรุษ กัลยาณมิตร มิตรแท้ซึ่งมีอุปการะ ร่วมสุข ร่วมทุกข์ เน้นประโยชน์ และมีความรักใคร่ มีการฟังธรรม ฟังคำแนะนำสั่งสอนจากพระสงฆ์ มีสติพิจารณาไปตามกระแสธรรม จะทำให้เกิดปัญญา รู้ความจริงของชีวิต มีการคิดหาเหตุผลโดยถูกวิธี เช่น คิดแบบเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่งทั้งปวงภายใต้กฎของไตรลักษณ์ และมีการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

10. ข้อเสนอแนะ

ข้อค้นพบ (Fact Findings) จากการวิจัยและการอภิปรายผลดังกล่าวมาแล้ว สามารถสรุปผลเป็นข้อเสนอแนะ โดยแบ่งเป็น 2 ระดับ ดังนี้

10.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผลการวิจัยพบว่า การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4 สำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4 สำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม โดยรวมอยู่ในระดับเกือบทุกครั้ง จึงมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย คือ องค์กรหรือหน่วยงานของรัฐควรกำหนดนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงสุขภาพจิต โดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาคือหลักคุณธรรม 4 มาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตให้มากยิ่งขึ้น เพื่อการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในชุมชนหรือหมู่บ้าน

10.2 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติ

ผลการวิจัยการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4 สำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามหลักคุณธรรม 4 โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับเกือบทุกครั้ง จึงมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้ปฏิบัติคือ

- 1) ผู้สูงอายุควรเฝ้าศึกษาเรียนรู้ฝึกฝนและปฏิบัติตนตามหลักคุณธรรม 4 อย่างจริงจัง
- 2) องค์กรหรือหน่วยงานของรัฐควรรณรงค์ส่งเสริมให้ผู้นำหลักคุณธรรม 4 มา

ประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต โดยการจัดให้มีกิจกรรมที่กระทำร่วมกันระหว่างภาครัฐกับชาวบ้านในแต่ละชุมชนหรือหมู่บ้าน

10.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

- 1) ควรวิจัยเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
- 2) ควรวิจัยเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามหลักคุณธรรมในการแก้ปัญหาสุขภาพของ

ผู้สูงอายุ

11. เอกสารอ้างอิง

การศาสนา. กรม. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับสังคายนา ในพระบรมราชูปถัมภ์ พุทธศักราช

2530. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา. 2530.

ธีระศักดิ์ อุ่นอารมณ์เลิศ, เครื่องมือวิจัยทางการศึกษา : การสร้างและการพัฒนา, ภาควิชาพื้นฐาน
ทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, 2549.

file:///C:/Users/Administrator/Downloads/Elderly2015-Thai-Final.pdf

<http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/files/mentalHealthRep53.pdf>

12. คำขอบคุณ

ขอขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญซึ่งได้กรุณาช่วยตรวจสอบแก้ไขปรับปรุงงานวิจัยให้มีความ
สมบูรณ์และสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ตลอดจนผู้บริหารและคณาจารย์ทุกท่านที่สนับสนุนในการทำการ
วิจัยในครั้งนี้ ผู้ตอบแบบสอบถาม และให้สัมภาษณ์ทุกท่าน