

ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้สูงอายุ ต.บ้านคลอง อ.เมือง จ.พิษณุโลก

Factors Affecting Stress of Elderly in Ban-Klong District Amphur Muang, Phitsanulok Province

ชนิษฐา ตลอดภพ^{1*} วรณภา ประทุมโท² อังคณา เรือนก้อน² และ เรืองภรณ์ ไม้พวง¹

¹อาจารย์ สาขาวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา
จังหวัดพิษณุโลก 65000

²อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก 65000

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านคลอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลบ้านคลอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 300 คน โดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบชั้นภูมิ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้สูงอายุ อันดับที่ 1 คือปัจจัยเรื่องส่วนตัว เช่น ความแก่ลงอย่างเห็นได้ชัด การบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย และการไม่มีเวลาให้ตัวเอง อันดับที่ 2 คือปัจจัยเรื่องการเงิน เช่น การมีรายจ่ายเพิ่มขึ้น เงินไม่พอใช้ และรายได้ลดลง อันดับที่ 3 คือปัจจัยเรื่องครอบครัว เช่น คู่สมรสเสียชีวิต ครอบครัวมีความลำบาก และมีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่งในบ้าน อันดับที่ 4 คือปัจจัยเรื่องสังคม เช่น การเป็นผู้นำกลุ่ม และอันดับสุดท้ายคือปัจจัยเรื่องสิ่งแวดล้อม เช่น ภัยพิบัติต่างๆ สำหรับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำเมื่อเกิดความเครียด ได้แก่ การดูทีวีหรือภาพยนตร์ การทำงานอดิเรกที่ชอบ การทำบุญ ทำทาน เข้าวัด การนอนพักผ่อน การทำสมาธิ สวดมนต์ เป็นต้น เมื่อผู้สูงอายุสามารถจัดการกับความเครียดต่างๆ ดังกล่าวได้ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

Abstract

The objective of this research was to study the factors affecting stress of elderly in Ban-Klong district amphur Muang, Phitsanulok province. The 300 elderly in specific area was sampled by stratified sampling and questionnaire was used as a tool in this research. The result indicated the causes of stress could be classified into five factors. The first factor was personal problem such as aging, health and injury and timeless. The financial status eg. higher living expense, insufficient salary and lower allowance, was ranked as the second factor. The third was family status for example death of spouse, tribulation and family controversy. The social state – leadership – and environmental problem such as disaster was ranked as the fourth and the fifth, respectively. However, the stresses were relieved by watching TV, seeing movies, doing favourable hobbies, making merit, relaxing, doing meditation and praying. Finally, effectively management of stress resulted in better mental health and living with wellness.

คำสำคัญ : ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียด ผู้สูงอายุ

Keywords : Factors Affecting Stress, Elderly

*ผู้นิพนธ์ประสานงานไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ khanittha_t@mutl.ac.th โทร. 08 5050 5654

1. บทนำ

ความเครียดเป็นภาวะอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถึงถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป เมื่อเกิดความเครียด บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ รวมทั้งด้านพฤติกรรม (ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, 2556) จากสถานการณ์และแนวโน้มความเครียดของคนไทย ในช่วงเดือนเมษายน 2552 ถึงเดือนมกราคม 2555 พบว่ามีแนวโน้มค่อยๆ ลดลงอย่างต่อเนื่อง และเริ่มสูงขึ้น สาเหตุของความเครียดที่พบ มี 5 สาเหตุ คือ ปัญหาการเงิน ปัญหาการงาน ปัญหาความไม่สงบของบ้านเมือง ปัญหาครอบครัว และปัญหาสังคม/สิ่งแวดล้อม วิธีการจัดการปัญหาเมื่อเกิดความเครียด คือ การผ่อนคลายด้วยการดูทีวี ภาพยนตร์ ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี สวดมนต์ ทำกิจกรรมทางศาสนา ปรับกระบวนการคิดด้วยการปล่อยวาง ปลง ทำใจให้สบาย ไม่คิดมาก เป็นต้น (วรวรรณ จุฑา และคณะ, 2555) ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับผู้คน ทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ หากไม่สามารถจัดการความเครียดได้ย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ

จากการศึกษาแนวโน้มทางประชากรของประเทศไทยพบว่าสถานการณ์ทางประชากรของประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางอายุของประชากรไทย โดยประชากรผู้สูงอายุ มีสัดส่วนเพิ่มมากขึ้น และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วในอนาคต จากสถิติพบว่าในปี พ.ศ.2553 มีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 11.9 และในอีก 20 ปีข้างหน้า (พ.ศ.2573) จะเพิ่มเป็นมากกว่า 2 เท่าตัว อยู่ที่ร้อยละ 25 ซึ่งถือว่าเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” อย่างเต็มตัว ในขณะที่ประชากรวัยแรงงานที่เกื้อหนุนดูแลผู้สูงอายุนั้นลดลง จากปี พ.ศ. 2553 มีประชากรแรงงานโดยเฉลี่ย 6 คน ต่อการดูแลผู้สูงอายุ 1 คน จะลดลงเหลือแค่เพียง 2 คนในปี พ.ศ. 2573 ซึ่งจะส่งผลให้คนวัยแรงงานมีภาระที่ต้องเกื้อหนุนดูแลผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ในขณะที่เดียวกันผู้สูงอายุไทยนั้นมีอายุนับขึ้นและเพิ่มขึ้นด้วย นอกจากนี้ยังมีสัดส่วนผู้สูงอายุหญิงมากกว่าชายมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2555)

เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมถอย และผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วได้ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องประสบปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตสังคม การดำเนินชีวิตอยู่ในวงแคบจำกัด การร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ลดน้อยลงไปเรื่อยๆ ผู้สูงอายุบางคนต้องอยู่ตามลำพังตลอดเวลาเพราะลูกหลานแยกย้ายไปตั้งครอบครัวหรือต้องออกไปประกอบอาชีพทำงานหาเลี้ยงตนเองและครอบครัว ทำให้ขาดการติดต่อสัมพันธ์กัน ผู้สูงอายุจึงอยู่อย่างโดดเดี่ยวทำให้เกิดสภาพแวดล้อมและสังคมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ผลจากการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้ผู้สูงอายุบางรายต้องประสบกับภาวะบีบคั้นในด้านต่างๆ ส่งผลให้สภาวะสุขภาพกายและจิตเสื่อมโทรม จนเกิดเป็นความเครียดเกิดขึ้น หากผู้สูงอายุไม่สามารถจัดการกับปัญหาความเครียดได้ ก็ย่อมส่งผลกระทบต่อสภาวะสุขภาพ จากแนวความคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (วิภาพร สิทธิศาสตร์ และสุชาติ สนวนุ่ม, 2550) พบว่าหนึ่งในหกด้านการส่งเสริมสุขภาพของตนเองคือด้านการจัดการกับความเครียด ซึ่งกล่าวว่าหากผู้สูงอายุมีการจัดการด้านความเครียด เช่น การแสดงออกที่เหมาะสม การพักผ่อน การนอนหลับ การผ่อนคลาย การทำกิจกรรมที่คลายเครียด หรือ การทำกิจกรรมที่ป้องกันการอ่อนล้าของร่างกาย ก็จะเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีและมีความสุข ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ให้ความสำคัญหรือมีความรู้ที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับวิธีการลดความเครียด จึงทำให้ไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้

ชุมชนตำบลบ้านคลอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ถือเป็นอีกหนึ่งชุมชนที่จัดอยู่ในสังคมผู้สูงอายุ โดยมีสัดส่วนของผู้สูงอายุ คิดเป็น 13.95 % ของประชากรทั้งหมด (สถานีอนามัยตำบลบ้านคลอง, 2553) ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านคลอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

เพื่อที่จะได้ทราบปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้สูงอายุ และนำผลการวิจัยที่ได้ไปหารูปแบบการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. วิธีการศึกษา

2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในตำบลบ้านคลอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 1,209 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในตำบลบ้านคลอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 300 คน ซึ่งได้มาด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ โดยใช้หมู่บ้านเป็นชั้นภูมิ ในแต่ละชั้นภูมิจะสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายและจัดสรรขนาดตัวอย่างตามสัดส่วนของประชากรในแต่ละหมู่บ้าน ทำให้ได้ตัวอย่างผู้สูงอายุจากหมู่ที่ 1 จำนวน 24 คน หมู่ที่ 2 จำนวน 100 คน หมู่ที่ 3 จำนวน 49 คน หมู่ที่ 4 จำนวน 80 คน และหมู่ที่ 5 จำนวน 47 คน

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม ข้อคำถามในแบบสอบถามเป็นข้อคำถามแบบปลายปิด ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างข้อคำถาม โดยปรับปรุงข้อคำถามจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้สอดคล้องกับการศึกษา แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 5 ด้าน คือ ปัจจัยจากเรื่องส่วนตัว ปัจจัยจากเรื่องครอบครัว ปัจจัยจากเรื่องสังคม ปัจจัยจากเรื่องสิ่งแวดล้อม และปัจจัยจากเรื่องการเงิน ซึ่งผู้ตอบสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมที่ทำเมื่อเกิดความเครียด ซึ่งผู้ตอบสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญเพื่อวิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา และนำข้อเสนอแนะมาปรับปรุง จากนั้นนำมาทดสอบล่วงหน้ากับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของคำถาม และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (The Coefficient of Alpha) (พิมพ์ทอง สังสุทธิพงศ์ และรวรวดี กิตติวงศ์, 2552) พบว่าแบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82 ซึ่งถือว่ามีความเชื่อมั่นสูง

2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปสอบถามเชิงสัมภาษณ์กับผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของข้อมูลที่ได้รับกลับคืนมา เพื่อใช้ในการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ สถิติที่ใช้ คือ ค่าเฉลี่ย และค่าร้อยละ

3. ผลการศึกษาและอภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้สูงอายุตำบลบ้านคลอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ผลการวิจัยมีดังนี้คือ จากข้อมูลพื้นฐาน พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ยประมาณ 70 ปี มีสถานภาพสมรส มีบุตรมากกว่า 2 คน มีระดับการศึกษาระดับประถมศึกษา และผู้สูงอายุส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่ร่วมกับครอบครัว ลูกหลานญาติพี่น้อง

สำหรับปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยทำการศึกษา 5 ด้าน คือ ปัจจัยจากเรื่องส่วนตัว ปัจจัยจากเรื่องครอบครัว ปัจจัยจากเรื่องสังคม ปัจจัยจากเรื่องสิ่งแวดล้อม และปัจจัยจากเรื่องการเงิน ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความเครียดที่เกิดจากปัจจัยเรื่องส่วนตัวมากที่สุด ในเรื่อง ความแก่ลงอย่างเห็นได้ชัด การบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย และการไม่มีเวลาให้ตัวเอง รองลงมาคือความเครียดจากปัจจัยเรื่องการเงิน ในเรื่อง การมีรายจ่ายเพิ่มขึ้น

เงินไม่พอใช้จ่าย และรายได้ลดลง สำหรับความเครียดของผู้สูงอายุจากปัจจัยเรื่องครอบครัว พบผู้สูงอายุที่มีความเครียดในเรื่อง คู่สมรสเสียชีวิต ครอบครัวมีความลำบาก และมีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่งในบ้าน ความเครียดของผู้สูงอายุจากปัจจัยเรื่องสังคม ผู้สูงอายุมีความเครียดในเรื่องการเป็นผู้นำกลุ่ม และความเครียดของผู้สูงอายุจากปัจจัยเรื่องสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุมีความเครียดในเรื่อง ภัยพิบัติต่างๆ เช่น น้ำท่วม รายละเอียดดังตารางที่ 1

ผลการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำเมื่อเกิดความเครียดมากที่สุดคือ การดูทีวีหรือภาพยนตร์ รองลงมาคือ การทำงานอดิเรกที่ชอบ การทำบุญ ทำทาน เข้าวัด การนอนพักผ่อน การทำสมาธิ สวดมนต์ ตามลำดับ

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของสาเหตุความเครียดของผู้สูงอายุ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) (n = 300)

สาเหตุของความเครียดของผู้สูงอายุ	จำนวน	ร้อยละ
เรื่องส่วนตัว		
1. แก่งอย่างเห็นได้ชัด	64	21.3
2. บาดเจ็บ หรือเจ็บป่วย	61	20.4
3. ไม่มีเวลาให้ตัวเอง	47	15.7
4. มีเรื่องฟ้องร้องถึงโรงศาล	3	1
5. ถูกทำร้ายหรือถูกปล้น	0	0
เรื่องการเงิน		
1. ใช้จ่ายเพิ่มขึ้น	63	21
2. เงินไม่พอใช้จ่าย	44	14.7
3. รายได้ลดลง	43	14.3
4. ไม่มีเงินพอในการพักผ่อนท่องเที่ยว	17	5.7
5. การกู้เงิน/หนี้สิน	14	4.7
ครอบครัว		
1. คู่สมรสเสียชีวิต	26	8.8
2. ครอบครัวมีความลำบาก	21	7
3. มีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่งในบ้าน	20	6.7
4. ไม่มีลูก	19	6.4
5. ลูกมีปัญหาไม่ค่อยมีระเบียบวินัย	18	6
6. มีคนเจ็บป่วยร้ายแรงในครอบครัว	13	4.3
7. ครอบครัวมีความขัดแย้งเรื่องเงิน หรือเรื่องงานในบ้าน	10	3.4
8. ชีวิตคู่มีปัญหา	7	2.3
9. คนใดคนหนึ่งในครอบครัวมีปัญหาติดสารเสพติด	7	2.3
10. มีการทำร้ายกันในครอบครัว	2	0.7
สังคม		
1. เป็นผู้นำกลุ่ม	16	5.3
2. ได้รับการปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียมจากสังคม	8	2.7
3. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ	5	1.7
4. ถูกดูถูกจากสังคม	4	1.3
สิ่งแวดล้อม		
1. ภัยพิบัติต่างๆ เช่น น้ำท่วม	21	7
2. เพื่อนบ้านเสียงดังหรือไม่เป็นมิตร	15	5
3. มีปัญหาเรื่องเขตที่อยู่อาศัย	11	3.7
4. มีปัญหาการจราจร การเดินทาง	10	3.3
5. ชุมชนอยู่กันอย่างแออัด	10	3.3
6. มีการก่อสร้างใกล้บ้าน	7	2.3
7. ในชุมชนที่อยู่มีอาชญากรรมเล็กๆ น้อยๆ	7	2.3

การที่ผู้สูงอายุมีความเครียดที่เกิดจากปัจจัยเรื่องส่วนตัว ย่อมเป็นผลมาจากการที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีเวลาให้ความใส่ใจกับตัวเอง เนื่องด้วยปัญหาสุขภาพ หรือภาระหน้าที่อื่นๆ ส่วนความเครียดของผู้สูงอายุจากปัจจัยเรื่องการเงิน อาจเป็นผลมาจากการที่ผู้สูงอายุต้องเลี้ยงดูครอบครัว บุตรหลาน การใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน รวมถึงการใช้จ่ายเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อนันต์ ไชยกุลวัฒนา และคณะ (2548) ที่พบว่า สาเหตุที่ทำให้คนเกิดความเครียดมากที่สุด คือ ปัญหาด้านการเงิน เศรษฐกิจ รongลงมาคือ ปัญหาส่วนตัว (ความรัก, ความขัดแย้ง, สุขภาพ) ซึ่งความเครียดที่เกิดจากปัญหาด้านการเงินเศรษฐกิจนั้น สามารถบรรเทาลงได้ด้วยการที่ บุคคลควรรู้จักการประหยัด อดออม มีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย รวมทั้งควรสนับสนุนให้มีอาชีพเสริม เพื่อมีรายได้เพิ่มมากขึ้น สำหรับความเครียดที่เกิดจากปัญหาส่วนตัวนั้น บุคคลทุกคนควรช่วยกันสร้างบรรยากาศในการอยู่ร่วมกัน รู้จักการดูแลสุขภาพเช่น มีการออกกำลังกายบ้าง พุดจาในทางสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้ร่วมงาน จัดสถานที่อยู่อาศัยและที่ทำงานให้น่าอยู่ทำงาน ศึกษาวิธีการคลายเครียดด้วยตนเองจากสื่อต่างๆ เช่น เทป วีดีโอ คู่มือคลายเครียด เป็นต้น นอกจากนี้ ควรส่งเสริมกิจกรรมคลายเครียด เช่น จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย จัดการแข่งขันกีฬาภายในหมู่บ้าน จัดสถานที่พักผ่อนหย่อนใจในหมู่บ้าน จัดศึกษาดูงานนอกสถานที่ จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตในครอบครัว และอาจจะจัดให้มีการเข้าค่ายพัฒนาตนเองตามแนวพุทธ เป็นต้น

4. สรุป

จากการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้สูงอายุ ตำบลบ้านคลอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อความเครียดของผู้สูงอายุ อันดับที่ 1 คือปัจจัยเรื่องส่วนตัว เช่น ความแก่ลงอย่างเห็นได้ชัด การบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย และการไม่มีเวลาให้ตัวเอง อันดับที่ 2 คือปัจจัยเรื่องการเงิน เช่น การมีรายจ่ายเพิ่มขึ้น เงินไม่พอใช้จ่าย และรายได้ลดลง อันดับที่ 3 คือปัจจัยเรื่องครอบครัว เช่น คู่สมรสเสียชีวิต ครอบครัวมีความลำบาก และมีความขัดแย้งกับคนใดคนหนึ่งในบ้าน อันดับที่ 4 คือปัจจัยเรื่องสังคม เช่น การเป็นผู้นำกลุ่ม และอันดับสุดท้ายคือปัจจัยเรื่องสิ่งแวดล้อม เช่น ภัยพิบัติต่างๆ สำหรับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำเมื่อเกิดความเครียด ได้แก่ การดูทีวีหรือภาพยนตร์ การทำงานอดิเรกที่ชอบ การทำบุญ ทำทาน เข้าวัด การนอนพักผ่อน การทำสมาธิ สวดมนต์ เป็นต้น เมื่อผู้สูงอายุสามารถจัดการกับความเครียดต่างๆ ดังกล่าวได้ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

5. กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้สนับสนุนทุนการวิจัย จากงบประมาณเครือข่ายการวิจัย สกอ. ภาคเหนือตอนล่าง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2555 และผู้สูงอายุ ตำบลบ้านคลอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ที่ให้ข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้

6. เอกสารอ้างอิง

- พิมพ์ทอง สันสุทธิพงศ์ และวรวดี กิติวงศ์. 2552. ความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย. เชียงใหม่ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. 2555. รายงานประจำปีสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปี พ.ศ. 2553. กรุงเทพฯ : บริษัท ที คิว พี จำกัด.
- วิภาพร สิทธิศาสตร์ และสุชาดา สนวนุ่ม. 2550. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เขตความรับผิดชอบของสถานีอนามัยบ้านเสาหิน ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- วรวรรณ จุฑา ดวงกมล สิมจันทร์ และกมลวรรณ จันทร์โชติ. 2555. สถานการณ์และแนวโน้มความเครียดของคนไทยในช่วงเดือนเมษายน 2552 - มกราคม 2555. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.

ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. “ความเครียด และวิธีแก้ความเครียด.” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
<http://www.pharmacy.mahidol.ac.th /thai/knowledgeinfo.php?id=47>. 28 มีนาคม 2556.
สถานีอนามัยตำบลบ้านคลอง . 2553. สรุปผลการดำเนินงานสถานีอนามัยตำบลบ้านคลอง ปีงบประมาณ 2553.
อนันต์ ไชยกุลวัฒนา สัมมนา มูลสาร และณัฐ รัตนเดช. 2548. ความเครียดและพฤติกรรมเผชิญความเครียดของ
ผู้ป่วยนอกในเขต จังหวัดยโสธร. Siriraj Med J (Volume 57) : 541-546.

