

บทที่ 4 ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนำเสนอในรูปตารางประกอบคำบรรยายดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา พฤติกรรมทางสังคมและสัมพันธภาพในครอบครัว

ส่วนที่ 3 ข้อมูลสุขภาพทางร่างกาย

ส่วนที่ 4 ข้อมูลสุขภาพทางจิตใจ

ส่วนที่ 5 ข้อมูลภาวะสมองเสื่อม

ส่วนที่ 6 ข้อมูลความต้องการการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 63.0 เป็นวัยผู้สูงอายุตอนต้นระหว่าง 60-69 ปี ร้อยละ 49.8 และเป็นวัยผู้สูงอายุตอนกลางระหว่าง 70-79 ปี ร้อยละ 40.0 มีอายุเฉลี่ย 70.47 ปี (SD = 7.03) ส่วนใหญ่สถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 63.8 ศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 93.3 เรียนหนังสือจบชั้นประถมศึกษาคิดเป็นร้อยละ 79.0 ประกอบอาชีพเกษตรกร คิดเป็นร้อยละ 43.0 รองลงไปคือไม่ได้ประกอบอาชีพ คิดเป็นร้อยละ 28.2 มีรายได้เฉลี่ยของครอบครัวต่อเดือนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 61.8 (Mean = 7,556.12, SD = 11,205.49) ร้อยละ 59.6 ไม่มีปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัว กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 34.3 มีรายได้ไม่เพียงพอ ต้องกู้ยืมเงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในครอบครัว ส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่คนเดียว อาศัยอยู่กับบุตร/หลาน และอยู่กับคู่สมรสร้อยละ 37.8 และ 26.8 ตามลำดับ ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (n=400)

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
อายุ	Mean = 70.47, SD = 7.03 Minimum = 60, Maximum = 93	
วัยผู้สูงอายุตอนต้น (60-69 ปี)	199	49.8
วัยผู้สูงอายุตอนกลาง (70-79 ปี)	160	40.0
วัยผู้สูงอายุตอนปลาย (≥ 80 ปี)	41	10.2
เพศ		
ชาย	148	37.0
หญิง	252	63.0
สถานภาพสมรส		
โสด	24	6.0
คู่	255	63.8

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
หม้าย/ หย่า/ แยกกันอยู่	120	30.0
Missing	1	0.2
ศาสนา		
พุทธ	373	93.3
คริสต์	26	6.5
Missing	1	0.2
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียนหนังสือ	25	6.3
ประถมศึกษา	316	79.0
มัธยมศึกษา หรือ ปวช.	32	8.0
อนุปริญญา หรือ ปวส.	9	2.3
ปริญญาตรี	16	4.0
สูงกว่าปริญญาตรี	2	0.4
อาชีพ		
ไม่ได้ประกอบอาชีพ	113	28.2
เกษตรกรรม	172	43.0
รับจ้างทั่วไป	13	3.2
ค้าขาย	34	8.5
ข้าราชการบำนาญ	28	7.0
อื่นๆ	37	9.3
Missing	3	0.8
จำนวนสมาชิกในครัวเรือน Mean = 4.00, SD =1.85 Minimum = 1, Maximum = 9		
1-3 คน	170	42.5
4-6 คน	187	46.8
>6 คน	33	8.2
Missing	10	2.5
ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ		
อยู่ตามลำพัง	24	6.0
อยู่กับคู่สมรส	107	26.8
อยู่กับบุตร/หลาน	151	37.8
อยู่กับญาติพี่น้อง	12	3.0
อยู่กับคู่สมรสและบุตรหลาน	104	26.0
Missing	2	0.4

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน	ร้อยละ
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน Mean = 7,556.12, SD =11,205.49 Minimum = 500 Maximum =80,000		
≤ 5,000 บาท	247	61.8
5,001-10,000 บาท	59	14.8
10,001-15,000 บาท	29	7.2
15,001-20,000 บาท	18	4.5
>20,000 บาท	29	7.2
Missing	18	4.5
ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว		
เพียงพอกับค่าใช้จ่าย และเหลือเก็บ	65	16.3
เพียงพอกับค่าใช้จ่าย และไม่เหลือเก็บ	173	43.3
ไม่เพียงพอ ต้องกู้ยืมเงินสำหรับใช้จ่ายในครอบครัว	137	34.3
Missing	25	6.1

ส่วนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรม การสูบบุหรี่ ต้มสุรา พฤติกรรมทางสังคม และสัมพันธภาพในครอบครัว

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 75.5 และ 72.0 ตามลำดับ กิจกรรมที่ทำเมื่อมีเวลาว่าง 3 ลำดับ ได้แก่ ดูโทรทัศน์ ปลูกพืชผักสวนครัว และดูแลสัตว์เลี้ยง คิดเป็นร้อยละ 51.0, 36.0 และ 33.0 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีการไปมาหาสู่พบปะเพื่อนฝูงคิดเป็นร้อยละ 81.8 โดยจำนวนครั้งเฉลี่ยของการพบปะเพื่อนฝูงต่อสัปดาห์เท่ากับ 4.60 (SD = 2.90) ผู้สูงอายุร้อยละ 77.8 มีการไปมาหาสู่ พบปะญาติพี่น้อง โดยจำนวนครั้งเฉลี่ยของการพบปะญาติพี่น้องต่อสัปดาห์เท่ากับ 4.60 (SD = 2.90) ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา คิดเป็นร้อยละ 78.5 เมื่อต้องการความช่วยเหลือ บุคคลที่ผู้สูงอายุต้องการให้ช่วยคือลูกหลาน คิดเป็นร้อยละ 78.0 มีสัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัวอยู่ในระดับดีมากและระดับดีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.8 เท่ากัน (Mean = 7.64, SD =1.99) ดังรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของข้อมูลพฤติกรรม การสูบบุหรี่ ต้มสุรา พฤติกรรมทางสังคม และสัมพันธภาพในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่าง (n=400)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การสูบบุหรี่หรือใบจาก		
ไม่สูบ	302	75.5
เคยสูบ	39	9.8
สูบ	57	14.3
Missing	2	0.4
ระยะเวลาการสูบบุหรี่ (ปี) (n = 57) Mean = 44.77, SD =13.01, Minimum = 10, Maximum =70		
ปริมาณการสูบบุหรี่ (มวน/วัน) (n = 57) Mean = 8.71, SD =5.46, Minimum = 1, Maximum =20		

	ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การดื่มสุรา			
	ไม่ดื่ม	288	72.0
	เคยดื่ม	66	16.5
	ดื่ม	44	11.0
	Missing	2	0.5
ระยะเวลาการดื่ม (ปี) (n = 44) Mean = 31.68, SD =16.68, Minimum = 3, Maximum = 58			
กิจกรรมที่ทำเมื่อมีเวลาว่าง			
	ปลูกพืชผักสวนครัว	144	36.0
	ดูแลสัตว์เลี้ยง	132	33.0
	ดูโทรทัศน์	204	51.0
	สังสรรค์กับเพื่อน	7	19.5
	ท่องเที่ยว	32	8.0
	อื่นๆ	30	7.5
การไปมาหาสู่ พบปะเพื่อนฝูง			
	ไม่มี	59	14.8
	มี	327	81.8
	Missing	14	3.4
จำนวนครั้งของการพบปะเพื่อนฝูงต่อสัปดาห์ Mean = 4.60, SD =2.90 Minimum = 1, Maximum = 30			
การไปมาหาสู่ พบปะญาติพี่น้อง			
	ไม่มี	74	18.5
	มี	311	77.8
	Missing	15	3.7
จำนวนครั้งของการพบปะญาติพี่น้องต่อสัปดาห์ Mean = 4.14, SD =2.79 Minimum = 1, Maximum = 20			
การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา			
	ไม่มี	49	12.3
	มี	314	78.5
	Missing	37	9.2
เมื่อต้องการความช่วยเหลือ บุคคลที่ต้องการให้ช่วย			
	คู่สมรส	138	34.5
	ลูกหลาน	312	78.0
	พี่น้อง	73	18.3
	เพื่อน	30	7.5
	คนอื่นๆ	12	3.0

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
สัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัว Mean = 7.64, SD =1.99, Minimum = 1, Maximum = 10		
ระดับดีน้อยที่สุด (คะแนน 1-2)	6	1.5
ระดับดีน้อย (คะแนน 3-4)	15	3.7
ระดับดีปานกลาง (คะแนน 5-6)	85	21.2
ระดับดีมาก (คะแนน 7-8)	147	36.8
ระดับดีมากที่สุด(คะแนน 9-10)	147	36.8

ส่วนที่ 3 ข้อมูลสุขภาพทางร่างกาย

ผลการวิเคราะห์พบว่า ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ส่วนใหญ่ไม่มีการเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุจนต้องไปรับการรักษา คิดเป็นร้อยละ 71.0 กลุ่มตัวอย่างมีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 54.0 โดยโรคที่พบ 3 ลำดับแรก ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคไขมันในเลือดสูง ต้องใช้ยาที่รับประทานเพื่อการรักษาโรคเป็นประจำคิดเป็นร้อยละ 49.5 ส่วนใหญ่ลูกหลานเป็นผู้ดูแลในยามเจ็บป่วย คิดเป็นร้อยละ 60.5 มีการรับรู้ภาวะสุขภาพด้านร่างกายโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก และระดับดีปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.6 และ 31.5 ตามลำดับ (Mean =6.90, SD =1.97) ดังรายละเอียดในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงจำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของข้อมูลภาวะสุขภาพทางร่างกายของกลุ่มตัวอย่าง (n=400)

ข้อมูลสุขภาพทางร่างกาย	จำนวน	ร้อยละ
การเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุจนต้องไปรับการรักษาในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา		
ไม่มี	284	71.0
มี	105	26.3
Missing	11	2.8
โรคประจำตัว		
ไม่มี	184	46.0
มี	216	54.0
ยาที่รับประทานเพื่อการรักษาโรคเป็นประจำ		
ไม่มี	202	50.5
มี	198	49.5
ผู้ดูแลในยามเจ็บป่วย		
อยู่ลำพัง ขาดผู้ดูแล	10	2.5
คู่สมรส	132	33.0
ลูกหลาน	242	60.5
เพื่อน คนรู้จัก	6	1.5
คนอื่น ๆ	8	2.0
Missing	2	0.5

ข้อมูลสุขภาพทางร่างกาย	จำนวน	ร้อยละ
สุขภาพทางร่างกายโดยภาพรวม Mean = 6.90, SD=1.97, Minimum= 1, Maximum = 10		
ระดับดีน้อยที่สุด (คะแนน 1-2)	3	0.8
ระดับดีน้อย (คะแนน 3-4)	37	9.4
ระดับดีปานกลาง (คะแนน 5-6)	126	31.5
ระดับดีมาก (คะแนน 7-8)	150	37.6
ระดับดีมากที่สุด (คะแนน 9-10)	84	21.0

ส่วนที่ 4 ข้อมูลสุขภาพทางจิตใจ

4.1 ความเครียด

จากการวิเคราะห์ข้อมูลความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเครียดระดับน้อย ร้อยละ 85.8 อย่างไรก็ตามพบว่ามีกลุ่มตัวอย่างที่มีความเครียดระดับมากและความเครียดระดับมากที่สุด ร้อยละ 2.3 และ 1.5 ตามลำดับ ดังรายละเอียดในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความเครียด (n=400)

ระดับความเครียด	Mean	S.D.	จำนวน	ร้อยละ
	2.15	2.32		
1. ความเครียดน้อย (0-4 คะแนน)			346	86.5
2. ความเครียดปานกลาง (5-7 คะแนน)			39	9.7
3. ความเครียดมาก (8-9 คะแนน)			9	2.3
4. ความเครียดมากที่สุด (10-15 คะแนน)			6	1.5

4.2 สุขภาพทางจิตใจ

4.2.1 สุขภาพทางจิตใจของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่มีสุขภาวะทางจิตใจปกติ ร้อยละ 75.0 และมีความผิดปกติทางจิตใจหรือมีปัญหาด้านสุขภาพจิต ร้อยละ 25.0 ดังรายละเอียดในตาราง ที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับสุขภาวะทางจิตใจ (n=400)

สุขภาวะทางจิตใจ	จำนวน	ร้อยละ
1. ปกติ (≤ 1 คะแนน)	300	75.0
2. มีความผิดปกติทางจิตใจ (≥ 2 คะแนน)	100	25.0

4.2.2 กลุ่มตัวอย่างที่มีสุขภาวะทางจิตใจปกติ จำนวน 300 คน จากการวิเคราะห์ข้อมูล สุขภาวะทางจิตใจ จำแนกตามเพศ สถานภาพสมรส อายุ โรคประจำตัว ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว สัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัว และสุขภาพทางร่างกายโดยภาพรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่มีสุขภาวะทางจิตใจปกติ เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 64.3 สถานภาพสมรสคู่ คิด

เป็นร้อยละ 62.2 เป็นวัยผู้สูงอายุตอนต้น ร้อยละ 49.0 และเป็นวัยผู้สูงอายุตอนกลาง ร้อยละ 41.7 มีโรคประจำตัวและไม่มีโรคประจำตัวอย่างละครึ่ง เรียนจบระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 77.0 ไม่มีปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัว ร้อยละ 68.8 ส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่คนเดียว อาศัยอยู่กับบุตร/หลาน และอยู่กับคู่สมรส ร้อยละ 36.8 และ 27.8 ตามลำดับ มีสัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัวอยู่ในระดับดีมากที่สุดและระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 43.7 และ 36.0 ตามลำดับ และร้อยละ 67.0 มีการรับรู้ภาวะสุขภาพด้านร่างกายโดยรวมอยู่ในระดับดีมากและระดับดีมากที่สุด ดังรายละเอียดในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงสุขภาพทางจิตใจปกติ จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (n = 300)

	ข้อมูลส่วนบุคคล	สุขภาพทางจิตใจปกติ	
		จำนวน	ร้อยละ
เพศ			
	ชาย	107	35.7
	หญิง	193	64.3
สถานภาพสมรส			
	โสด	20	6.7
	คู่	186	62.2
	หม้าย/ หย่า/ แยกกันอยู่	93	31.1
อายุ			
	วัยผู้สูงอายุตอนต้น (60-69 ปี)	147	49.0
	วัยผู้สูงอายุตอนกลาง (70-79 ปี)	125	41.7
	วัยผู้สูงอายุตอนปลาย (≥ 80 ปี)	28	9.3
โรคประจำตัว			
	ไม่มี	149	49.8
	มี	150	50.2
ระดับการศึกษา			
	ไม่ได้เรียนหนังสือ	17	5.7
	ประถมศึกษา	231	77.0
	มัธยมศึกษา หรือ ปวช.	30	10.0
	อนุปริญญา หรือ ปวส.	9	3.0
	ปริญญาตรี	11	3.7
	สูงกว่าปริญญาตรี	2	0.7
ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว			
	เพียงพอกับค่าใช้จ่าย และเหลือเก็บ	56	20.1
	เพียงพอกับค่าใช้จ่าย และไม่เหลือเก็บ	136	48.7
	ไม่เพียงพอ ต้องกู้ยืมเงินสำหรับใช้จ่ายในครอบครัว	87	31.2

ข้อมูลส่วนบุคคล	สภาวะทางจิตใจปกติ	
	จำนวน	ร้อยละ
ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ		
อยู่ตามลำพัง	18	6.0
อยู่กับคู่สมรส	83	27.8
อยู่กับบุตร/หลาน	110	36.8
อยู่กับญาติพี่น้อง	9	3.0
อยู่กับคู่สมรสและบุตรหลาน	79	26.4
สัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัว		
ระดับดีน้อยที่สุด (คะแนน 1-2)	4	1.3
ระดับดีน้อย (คะแนน 3-4)	8	2.7
ระดับดีปานกลาง (คะแนน 5-6)	49	16.3
ระดับดีมาก (คะแนน 7-8)	108	36.0
ระดับดีมากที่สุด (คะแนน 9-10)	131	43.7
สุขภาพทางร่างกายโดยภาพรวม		
ระดับดีน้อยที่สุด (คะแนน 1-2)	2	0.7
ระดับดีน้อย (คะแนน 3-4)	12	4.0
ระดับดีปานกลาง (คะแนน 5-6)	85	28.3
ระดับดีมาก (คะแนน 7-8)	126	42.0
ระดับดีมากที่สุด (คะแนน 9-10)	75	25.0

4.2.3 กลุ่มตัวอย่างที่มีสภาวะทางจิตใจผิดปกติหรือกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิต จำนวน 100 คน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสภาวะทางจิตใจ พบว่า เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 59) มากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 41) ส่วนใหญ่สถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 69.0 รองลงไปได้แก่ หม้าย/ หย่า/ แยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 27.0 วิทยาลัยสูงอายุดอนตันอายุระหว่าง 60-69 ปี พบปัญหาสุขภาพจิต ร้อยละ 52.0 รองลงไปคือวิทยาลัยสูงอายุดอนกลางอายุระหว่าง 70-79 ปี พบร้อยละ 35.0 เป็นผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 66) มากกว่าไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 34) ส่วนใหญ่เรียนจบระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 85.0 ประมาณครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 50.0) มีปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัว รายได้ไม่เพียงพอ ต้องกู้ยืมเงินสำหรับใช้จ่ายในครอบครัว ผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพจิตร้อยละ 41.0 อาศัยอยู่กับบุตร/หลานและร้อยละ 25 อยู่กับคู่สมรสและบุตรหลาน มีสัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัวอยู่ในระดับดีมากร้อยละ 39.0 และระดับดีปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.0 และผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตมีการรับรู้ภาวะสุขภาพด้านร่างกายโดยรวมอยู่ในระดับดีปานกลาง ร้อยละ 40.0 และระดับดีน้อย ร้อยละ 25.0 ดังรายละเอียดในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 แสดงข้อมูลกลุ่มตัวอย่างที่มีความผิดปกติทางจิตใจหรือมีปัญหาสุขภาพจิตจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (n = 100)

	ข้อมูลส่วนบุคคล	สุขภาพทางจิตใจผิดปกติ	
		จำนวน	ร้อยละ
เพศ			
	ชาย	41	41.0
	หญิง	59	59.0
สถานภาพสมรส			
	โสด	4	4.0
	คู่	69	69.0
	หม้าย/ หย่า/ แยกกันอยู่	27	27.0
อายุ			
	วัยผู้สูงอายุตอนต้น (60-69 ปี)	52	52.0
	วัยผู้สูงอายุตอนกลาง (70-79 ปี)	35	35.0
	วัยผู้สูงอายุตอนปลาย (≥ 80 ปี)	13	13.0
โรคประจำตัว			
	ไม่มี	34	34.0
	มี	66	66.0
ระดับการศึกษา			
	ไม่ได้เรียนหนังสือ	8	8.0
	ประถมศึกษา	85	85.0
	มัธยมศึกษา หรือ ปวช.	2	2.0
	อนุปริญญา หรือ ปวส.	-	-
	ปริญญาตรี	5	5.0
	สูงกว่าปริญญาตรี	-	-
ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว			
	เพียงพอกับค่าใช้จ่าย และเหลือเก็บ	9	9.0
	เพียงพอกับค่าใช้จ่าย และไม่เหลือเก็บ	37	37.0
	ไม่เพียงพอ ต้องกู้ยืมเงินสำหรับใช้จ่ายในครอบครัว	50	50.0
	Missing	4	4.0
ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ			
	อยู่ตามลำพัง	6	6.0
	อยู่กับคู่สมรส	24	24.0
	อยู่กับบุตร/หลาน	41	41.0
	อยู่กับญาติพี่น้อง	3	3.0

ข้อมูลส่วนบุคคล	สุขภาวะทางจิตใจผิดปกติ	
	จำนวน	ร้อยละ
อยู่กับคู่สมรสและบุตรหลาน	25	25.0
Missing	1	1.0
สัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัว		
ระดับดีน้อยที่สุด (คะแนน 1-2)	2	2.0
ระดับดีน้อย (คะแนน 3-4)	7	7.0
ระดับดีปานกลาง (คะแนน 5-6)	36	36.0
ระดับดีมาก (คะแนน 7-8)	39	39.0
ระดับดีมากที่สุด (คะแนน 9-10)	16	16.0
สุขภาพทางร่างกายโดยภาพรวม		
ระดับดีน้อยที่สุด (คะแนน 1-2)	1	1.0
ระดับดีน้อย (คะแนน 3-4)	25	25.0
ระดับดีปานกลาง (คะแนน 5-6)	40	40.0
ระดับดีมาก (คะแนน 7-8)	24	24.0
ระดับดีมากที่สุด (คะแนน 9-10)	9	9.0
Missing	1	1.0

4.3 ข้อมูลภาวะซึมเศร้า

4.3.1 ภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน จากการใช้แบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q) พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า โดยมีผลการคัดกรองเป็นลบ (negative) คิดเป็นร้อยละ 85.25 (341 คน) และร้อยละ 14.75 (59 คน) ที่มีผลการคัดกรองเป็นบวก (positive) หมายถึงมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า รายละเอียดตามตารางที่ 8

ตารางที่ 8 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q) (n=400)

ผลการคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2Q	จำนวน	ร้อยละ
ลบ (negative)	341	85.25
บวก (positive)	59	14.75

4.3.2 กลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีภาวะซึมเศร้า จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q) จำนวน 341 คน จำแนกตามเพศ สถานภาพสมรส อายุ โรคประจำตัว ระดับการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว สัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัว และสุขภาพทางร่างกายโดยภาพรวม พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีภาวะซึมเศร้าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 61.6 สถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 65.4 เป็นวัยผู้สูงอายุตอนต้น ร้อยละ 49.9 และเป็นวัยผู้สูงอายุตอนกลาง ร้อยละ 40.1 มีโรคประจำตัว ร้อยละ 52.5 และไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 47.5 เรียนจบระดับ

ประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 78.0 ร้อยละ 61.3 ไม่มีปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัว ส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่คนเดียว อาศัยอยู่กับบุตร/หลาน และอยู่กับคู่สมรสร้อยละ 36.1 และ 27.6 ตามลำดับ มีสัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัวอยู่ในระดับดีมากที่สุดและระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 39.3 และ 37.2 ตามลำดับ และร้อยละ 62.4 มีการรับรู้ภาวะสุขภาพด้านร่างกายโดยรวมอยู่ในระดับดีมากและระดับดีมากที่สุด ดังรายละเอียดในตารางที่ 9

ตารางที่ 9 แสดงกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีภาวะซึมเศร้าด้วยแบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q) จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (n = 341)

	ข้อมูลส่วนบุคคล	ไม่มีภาวะซึมเศร้า	
		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	131	38.4
	หญิง	210	61.6
สถานภาพสมรส	โสด	22	6.4
	คู่	223	65.4
	หม้าย/ หย่า/ แยกกันอยู่	95	27.9
	Missing	1	0.3
อายุ	วัยผู้สูงอายุตอนต้น (60-69 ปี)	170	49.9
	วัยผู้สูงอายุตอนกลาง (70-79 ปี)	137	40.1
	วัยผู้สูงอายุตอนปลาย (≥ 80 ปี)	34	10.0
โรคประจำตัว	ไม่มี	162	47.5
	มี	179	52.5
ระดับการศึกษา	ไม่ได้เรียนหนังสือ	20	5.9
	ประถมศึกษา	266	78.0
	มัธยมศึกษา หรือ ปวช.	28	8.2
	อนุปริญญา หรือ ปวส.	9	2.6
	ปริญญาตรี	16	4.7
	สูงกว่าปริญญาตรี	2	0.6
ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว	เพียงพอกับค่าใช้จ่าย และเหลือเก็บ	58	17.0
	เพียงพอกับค่าใช้จ่าย และไม่เหลือเก็บ	151	44.3
	ไม่เพียงพอ ต้องกู้ยืมเงินสำหรับใช้จ่ายในครอบครัว	110	32.3

	ข้อมูลส่วนบุคคล	ไม่มีภาวะซึมเศร้า	
		จำนวน	ร้อยละ
ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ	Missing	22	6.4
	อยู่ตามลำพัง	21	6.2
	อยู่กับคู่สมรส	94	27.6
	อยู่กับบุตร/หลาน	123	36.1
	อยู่กับญาติพี่น้อง	10	2.9
	อยู่กับคู่สมรสและบุตรหลาน	91	26.7
	Missing	2	0.6
สัมพันธ์ภาพของสมาชิกในครอบครัว	ระดับดีน้อยที่สุด (คะแนน 1-2)	3	0.9
	ระดับดีน้อย (คะแนน 3-4)	11	3.2
	ระดับดีปานกลาง (คะแนน 5-6)	66	19.4
	ระดับดีมาก (คะแนน 7-8)	127	37.2
	ระดับดีมากที่สุด(คะแนน 9-10)	134	39.3
	Missing		
สุขภาพทางร่างกายโดยภาพรวม	ระดับดีน้อยที่สุด (คะแนน 1-2)	2	0.6
	ระดับดีน้อย (คะแนน 3-4)	17	5.0
	ระดับดีปานกลาง (คะแนน 5-6)	109	32.1
	ระดับดีมาก (คะแนน 7-8)	136	40.0
	ระดับดีมากที่สุด(คะแนน 9-10)	76	22.4
	Missing		

4.3.3 กลุ่มตัวอย่างที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า จากการคัดกรองโรคซึมเศร้า ด้วย 2 คำถาม (2Q) จำนวน 59 คน พบว่าเพศหญิงมีภาวะซึมเศร้า (ร้อยละ 71.2) มากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 28.8) ส่วนใหญ่สถานภาพสมรสคู่ คิดเป็นร้อยละ 54.2 รองลงไป ได้แก่ หม้าย/ หย่า/ แยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 42.4 พบว่าวัยผู้สูงอายุตอนต้นอายุระหว่าง 60-69 ปี มีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 49.2 รองลงไปคือวัยผู้สูงอายุตอนกลางระหว่าง 70-79 ปี พบร้อยละ 39.0 เป็นผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว(ร้อยละ 62.7) มากกว่าไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 35.6) ส่วนใหญ่เรียนจบระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 84.7 พบว่าร้อยละ 45.8 มีปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัว รายได้ไม่เพียงพอ ต้องกู้ยืมเงินสำหรับใช้จ่ายในครอบครัว ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 47.5 อาศัยอยู่กับบุตร/หลาน และร้อยละ 22.0 อยู่กับคู่สมรส มีสัมพันธ์ภาพของสมาชิกในครอบครัวอยู่ในระดับดีมาร้อยละ 33.9 และระดับดีปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.2 และผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 33.9 มีการรับรู้ภาวะสุขภาพด้านร่างกายโดยรวมอยู่ในระดับดีน้อย และระดับดีปานกลาง พบร้อยละ 27.1 ดังรายละเอียดในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 แสดงกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะซึมเศร้าด้วยแบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q) จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (n = 59)

	ข้อมูลส่วนบุคคล	มีภาวะซึมเศร้า	
		จำนวน	ร้อยละ
เพศ			
	ชาย	17	28.8
	หญิง	42	71.2
สถานภาพสมรส			
	โสด	2	3.4
	คู่	32	54.2
	หม้าย/ หย่า/ แยกกันอยู่	25	42.4
อายุ			
	วัยผู้สูงอายุตอนต้น (60-69 ปี)	29	49.2
	วัยผู้สูงอายุตอนกลาง (70-79 ปี)	23	39.0
	วัยผู้สูงอายุตอนปลาย (≥ 80 ปี)	7	11.9
โรคประจำตัว			
	ไม่มี	21	35.6
	มี	37	62.7
	Missing	1	1.7
ระดับการศึกษา			
	ไม่ได้เรียนหนังสือ	5	8.5
	ประถมศึกษา	50	84.7
	มัธยมศึกษา หรือ ปวช.	4	6.8
ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว			
	เพียงพอกับค่าใช้จ่าย และเหลือเก็บ	7	11.8
	เพียงพอกับค่าใช้จ่าย และไม่เหลือเก็บ	22	37.3
	ไม่เพียงพอ ต้องกู้ยืมเงินสำหรับใช้จ่ายในครอบครัว	27	45.8
	Missing	3	5.1
ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ			
	อยู่ตามลำพัง	3	5.1
	อยู่กับคู่สมรส	13	22.0
	อยู่กับบุตร/หลาน	28	47.5
	อยู่กับญาติพี่น้อง	2	3.4
	อยู่กับคู่สมรสและบุตรหลาน	13	22.0

ข้อมูลส่วนบุคคล	มีภาวะซึมเศร้า	
	จำนวน	ร้อยละ
สัมพันธภาพของสมาชิกในครอบครัว		
ระดับดีน้อยที่สุด (คะแนน 1-2)	3	5.1
ระดับดีน้อย (คะแนน 3-4)	4	6.8
ระดับดีปานกลาง (คะแนน 5-6)	19	32.2
ระดับดีมาก (คะแนน 7-8)	20	33.9
ระดับดีมากที่สุด (คะแนน 9-10)	13	22.0
สุขภาพทางร่างกายโดยภาพรวม		
ระดับดีน้อยที่สุด (คะแนน 1-2)	1	1.7
ระดับดีน้อย (คะแนน 3-4)	20	33.9
ระดับดีปานกลาง (คะแนน 5-6)	16	27.1
ระดับดีมาก (คะแนน 7-8)	14	23.7
ระดับดีมากที่สุด (คะแนน 9-10)	8	13.6

4.3.4 การประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q) ในกลุ่มตัวอย่าง 59 คน (ตารางที่ 11) เพื่อวัดระดับภาวะซึมเศร้า พบว่ากลุ่มตัวอย่างไม่มีอาการของโรคซึมเศร้า คิดเป็นร้อยละ 9.3 และมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 22 คน ที่มีอาการของโรคซึมเศร้า โดยมีอาการของโรคซึมเศร้าระดับน้อย ระดับปานกลาง และระดับรุนแรง คิดเป็นร้อยละ 4.8, 0.6 และ 0.3 ตามลำดับ

ตารางที่ 11 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับภาวะซึมเศร้า (n = 59)

ระดับภาวะซึมเศร้า	จำนวน	ร้อยละ
1. ไม่มีอาการของโรคซึมเศร้า (< 7 คะแนน)	37	9.3*
2. มีอาการของโรคซึมเศร้าระดับน้อย (7-12 คะแนน)	19	4.8*
3. มีอาการของโรคซึมเศร้าระดับปานกลาง (13-18 คะแนน)	2	0.6*
4. มีอาการของโรคซึมเศร้าระดับรุนแรง (≥ 19 คะแนน)	1	0.3*

* คิดร้อยละจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 400 คน

4.3.5 การวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างเพื่อวัดระดับภาวะซึมเศร้าด้วยแบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q) ในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 59 คน จำแนกตามเพศ และโรคประจำตัว พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีอาการของโรคซึมเศร้า จากการเปรียบเทียบระหว่างเพศพบว่าเพศหญิงมีอาการของโรคซึมเศร้าระดับน้อย และมีอาการของโรคซึมเศร้าระดับปานกลางมากกว่าเพศชาย แต่ในเพศชายพบอาการของโรคซึมเศร้าระดับรุนแรง 1 คน และพบว่าผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวมีอาการของโรคซึมเศร้า

ระดับปานกลาง และอาการของโรคซึมเศร้าระดับรุนแรงมากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัว ดังรายละเอียดในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 แสดงกลุ่มตัวอย่างตามระดับภาวะซึมเศร้าด้วยแบบแบบคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q) จำแนกตามเพศ และโรคประจำตัว (n = 59)

ข้อมูลส่วนบุคคล	ระดับภาวะซึมเศร้า							
	ไม่มีอาการ		มีอาการ		มีอาการ		มีอาการ	
	ของโรคซึมเศร้า		ของโรคซึมเศร้า		ของโรคซึมเศร้า		ของโรคซึมเศร้า	
			ระดับน้อย		ระดับปานกลาง		ระดับรุนแรง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ								
ชาย	11	18.6	5	8.5	0	0.0	1	1.7
หญิง	26	44.1	14	23.7	2	3.4	0	0.0
โรคประจำตัว								
ไม่มี	14	23.6	6	10.1	1	1.7	0	0.0
มี	23	38.9	12	20.3	1	1.7	1	1.7

4.3.6 การประเมินการฆ่าตัวตายด้วย 8 คำถาม (8Q) ในกลุ่มตัวอย่าง 22 คน (ตารางที่ 13) ที่มีอาการของโรคซึมเศร้า พบว่ากลุ่มตัวอย่าง 17 คน ไม่มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน และมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 คน ที่มีคะแนน 1 คะแนนในข้อคำถามข้อที่ 1. ในเดือนที่ผ่านมารวมทั้งวันนี้คิดอยากตายหรือคิดว่าตายไปจะดีกว่า ซึ่งเป็นผู้ที่แนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบันระดับน้อย

ตารางที่ 13 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามคะแนนแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน (n=22)

แนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน	จำนวน	ร้อยละ
1. ไม่มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน (0 คะแนน)	17	4.3*
2. แนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบันระดับน้อย (1-8 คะแนน)	5	1.3*
3. แนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบันระดับปานกลาง (9-16 คะแนน)	-	-
4. แนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบันระดับรุนแรง (≥ 17 คะแนน)	-	-

* คัดร้อยละจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 400 คน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลกลุ่มตัวอย่างเพื่อดูแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน ด้วยแบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q) ในกลุ่มตัวอย่าง 22 คน จำแนกตามเพศ และโรคประจำตัว พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน จากการเปรียบเทียบกลุ่มตัวอย่าง 5 คนที่มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบันระดับน้อย พบว่าเป็นเพศหญิง (3 คน) มากกว่าเพศชาย (2 คน) เป็น

ผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว (3 คน) มากกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีโรคประจำตัว (2 คน) ดังรายละเอียดในตารางที่ 14

ตารางที่ 14 แสดงกลุ่มตัวอย่างตามแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบันด้วยแบบประเมินการฆ่าตัวตายด้วย 8 คำถาม (8Q) จำแนกตามเพศ และโรคประจำตัว (n = 22)

ข้อมูลส่วนบุคคล	แนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน			
	ไม่มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน		มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	4	18.2	2	9.1
หญิง	13	59.1	3	13.6
โรคประจำตัว				
ไม่มี	5	22.7	2	9.1
มี	12	54.6	3	13.6

ส่วนที่ 5 ข้อมูลภาวะสมองเสื่อม

5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลภาวะสมองเสื่อม พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เรียนหนังสือมีภาวะสมองเสื่อม คิดเป็นร้อยละ 32.00 กลุ่มตัวอย่างที่เรียนระดับประถมศึกษามีภาวะสมองเสื่อม คิดเป็นร้อยละ 19.62 และกลุ่มตัวอย่างที่เรียนสูงกว่าระดับประถมศึกษามีภาวะสมองเสื่อม คิดเป็นร้อยละ 6.78 ดังรายละเอียดในตารางที่ 15

5.2 การวิเคราะห์ภาวะสมองเสื่อมตามอายุโดยจำแนกภาวะสมองเสื่อมตามระดับการศึกษาแล้ว พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุตอนปลายมีภาวะสมองเสื่อมจำนวน 21 คนจากจำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 51.22 ส่วนผู้สูงอายุตอนกลาง และผู้สูงอายุตอนต้นมีภาวะสมองเสื่อมคิดเป็นร้อยละ 17.5 และ 12.56 ตามลำดับ ดังรายละเอียดในตารางที่ 16

ตารางที่ 15 แสดงจำนวน และร้อยละ ของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามภาวะสมองเสื่อม

ข้อมูลภาวะสมองเสื่อม	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เรียนหนังสือ (n = 25)		
Mean = 15.08, SD =4.93 ; Minimum = 1, Maximum = 25		
มีภาวะสมองเสื่อม (≤ 14)	8	32.00
ไม่มีภาวะสมองเสื่อม (> 14)	17	68.00
กลุ่มตัวอย่างที่เรียนระดับประถมศึกษา (n = 316)		
Mean = 21.49, SD =4.33 ; Minimum = 10, Maximum = 30		
มีภาวะสมองเสื่อม (≤ 17)	62	19.62
ไม่มีภาวะสมองเสื่อม (> 17)	254	80.38

ข้อมูลภาวะสมองเสื่อม	จำนวน	ร้อยละ
กลุ่มตัวอย่างที่เรียนสูงกว่าระดับประถมศึกษา (n = 59)		
มีภาวะสมองเสื่อม (≤ 22)	4	6.78
ไม่มีภาวะสมองเสื่อม (> 22)	55	93.22

ตารางที่ 16 แสดงข้อมูลภาวะสมองเสื่อมของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ

อายุ	มีภาวะสมองเสื่อม		ไม่มีภาวะสมองเสื่อม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ผู้สูงอายุตอนต้น (60-69 ปี)	25	12.56	174	87.44
ผู้สูงอายุตอนกลาง (70-79 ปี)	28	17.5	132	82.5
ผู้สูงอายุตอนปลาย (≥ 80 ปี)	21	51.22	20	48.78

ส่วนที่ 6 ข้อมูลความต้องการการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความต้องการการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ครอบคลุมด้านร่างกายด้านจิตใจ/อารมณ์ด้านความคิดด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ ใน 5 ลำดับ ได้แก่ ความต้องการการเข้าวัดทำบุญ (Mean = 4.05, SD = .91) การสวดมนต์ ไหว้พระ (Mean = 3.97, SD = .95) การทำบุญ ตักบาตร (Mean = 3.96, SD = 1.01) การรวมกลุ่มพบปะเพื่อนฝูง (Mean = 3.94, SD = .93) และการรับบริการสุขภาพ (Mean = 3.93, SD = .93) รวมถึงต้องการการได้รับการยอมรับนับถือจากคนในชุมชน และการได้รับการดูแลจากคนในครอบครัว นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้ครอบครัวและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 73.7 โดยกิจกรรมที่ต้องการให้ครอบครัวและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม ได้แก่ การออกกำลังกาย การทำบุญร่วมกัน ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เช่น ไปเที่ยวๆ ทำกิจกรรมในวันสำคัญร่วมกันกับครอบครัวและชุมชน เช่น วันสงกรานต์ฯ ทำกิจกรรมนันทนาการ/ผ่อนคลายความเครียด และการดูแล/ส่งเสริมสุขภาพ ตามลำดับ ดังรายละเอียดในตารางที่ 17 และ 18

ตารางที่ 17 แสดงร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการส่งเสริมสุขภาพจิต
ผู้สูงอายุ (n=400)

ความต้องการการส่งเสริมสุขภาพจิต	ระดับความต้องการ (ร้อยละ)					Mean	SD
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
ด้านร่างกาย							
1. การออกกำลังกาย	21.5	38.3	27.8	11.0	1.0	3.69	.97
2. การพักผ่อนนอนหลับ	20.0	30.0	41.5	7.8	0.2	3.62	.90
3. การรับประทานอาหาร	18.3	30.8	42.3	8.0	0.2	3.59	.89
4. การรับบริการสุขภาพ	32.8	33.5	26.8	6.3	0.2	3.93	.93
ด้านจิตใจ/อารมณ์							
5. การผ่อนคลายความเครียด	23.5	32.0	31.3	11.3	1.3	3.66	1.00
6. การปล่อยวาง	20.0	28.8	36.5	13.5	0.8	3.54	.99
7. การมีอารมณ์ขัน	27.5	30.0	32.5	8.3	1.3	3.75	.99
8. การท่องเที่ยว	22.0	29.5	29.5	14.0	4.5	3.51	1.12
9. การทำงานอดิเรก	19.3	25.3	41.5	11.8	1.8	3.49	.99
10. การได้รับการดูแลจากคนในครอบครัว	30.5	37.5	24.8	6.0	0.8	3.91	.93
ด้านความคิด							
11. การมองโลกในแง่บวก	27.8	36.0	28.3	6.0	1.5	3.83	.96
12. การคิดดี	30.8	35.5	27.5	4.3	1.5	3.90	.94
ด้านสังคม							
13. การเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน	30.3	34.3	25.0	9.3	0.8	3.84	.99
14. การรวมกลุ่มพบปะเพื่อนฝูง	31.2	38.9	22.4	7.0	0.4	3.94	.93
15. การใช้เวลาว่างกับครอบครัว	25.1	37.2	29.9	7.5	0.2	3.79	.91
16. การบำเพ็ญประโยชน์ ช่วยเหลือสังคม	33.3	23.8	36.3	5.5	0.8	3.84	.98
17. การไม่เบียดเบียน	31.0	30.0	31.3	6.0	1.3	3.84	.98
18. การได้รับการยอมรับนับถือจากคนในชุมชน	31.3	34.8	28.8	3.8	1.0	3.92	.92
ด้านจิตวิญญาณ							
19. การเข้าวัดทำบุญ	37.8	33.8	23.0	4.8	0.2	4.05	.91
20. การทำสมาธิ	31.3	28.3	31.8	7.8	0.5	3.82	.98
21. การสวดมนต์ ไหว้พระ	35.8	32.5	24.8	5.8	0.8	3.97	.95
22. การทำบุญ ตักบาตร	38.5	28.8	24.8	5.8	1.8	3.96	1.01
23. การทำทาน	34.3	31.0	27.3	6.3	0.8	3.92	.97
24. การปฏิบัติตามความเชื่อ/ศรัทธา เช่น การสะเดาะเคราะห์ การปล่อยนก ปล่อยปลา การดูหมอ การเชื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ฯ	12.0	24.8	39.0	14.8	9.0	3.16	1.10

ตารางที่ 18 แสดงจำนวน และร้อยละของความต้องการให้ครอบครัวและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม ในกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุ (n=400)

ข้อมูลความต้องการ	จำนวน	ร้อยละ
ความต้องการให้ครอบครัวและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆของผู้สูงอายุ		
- ไม่ต้องการ	105	26.3
- ต้องการ	295	73.7
การออกกำลังกาย	63	21.28
การทำบุญร่วมกัน	50	16.89
ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เช่น ไปเที่ยวฯ	48	16.22
ทำกิจกรรมในวันสำคัญร่วมกันกับครอบครัวและชุมชน เช่น วันสงกรานต์ฯ	45	15.20
ทำกิจกรรมนันทนาการ/ผ่อนคลายความเครียด	40	13.51
การดูแล/ส่งเสริมสุขภาพ	38	9.5

สำหรับข้อมูลความต้องการการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ และแนวทางหรือวิธีการที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดีขึ้นที่เน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน จากการสนทนากลุ่ม (focus group) โดยทีมผู้วิจัย จำนวน 1 ครั้ง ที่ห้องประชุมของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบัววัด อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี ใช้เวลาในการสนทนากลุ่ม 90-120 นาที กับผู้สูงอายุ ผู้ดูแล อสม. ผู้นำชุมชน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน 30 คน ประกอบด้วย ผู้สูงอายุ 10 คน ผู้ดูแลผู้สูงอายุ 10 คน อสม. 4 คน ผู้นำชุมชน 4 คน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข 2 คน จำแนกออกเป็น 4 มิติ ได้แก่ ความต้องการการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพจิตที่ดี การมีส่วนร่วมของครอบครัวในการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ การมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูง ดังรายละเอียด

1) ความต้องการการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

- 1.1 ด้านร่างกาย ได้แก่ การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง การทำงานอดิเรก
- 1.2 ด้านอารมณ์ ได้แก่ การเข้าวัด ทำบุญ สวดมนต์ ไหว้พระ ทำสมาธิ การควบคุมอารมณ์ให้ผ่อนคลาย รู้จักปล่อยวาง
- 1.3 ด้านความคิด ได้แก่ การรู้จักควบคุมความคิด รู้จักคิดในทางบวก คิดดี
- 1.4 ด้านสังคม ได้แก่ การรวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกัน การไปเยี่ยมยามกัน การได้ไปร่วมกิจกรรมของชุมชน

2) วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพจิตที่ดี ประกอบด้วย สมาชิกในครอบครัวร่วมทำกิจกรรมด้วยกัน เช่น รับประทานอาหาร และอยู่ร่วมกันในวันสำคัญของครอบครัว และ/หรือวันสำคัญตามประเพณี การร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน กับชุมชน การทำกิจกรรมให้เกิดความเพลิดเพลิน การรู้จักปล่อยวาง การเยี่ยมเยียนพบปะเพื่อนฝูง การสังสรรค์รับประทานอาหารร่วมกับเพื่อน ให้กำลังใจกัน ยิ้มให้แก่กัน ให้ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดภูมิปัญญาที่มีให้ลูกหลาน เพื่อให้เกิดการสืบสานภูมิปัญญา เกิดความภาคภูมิใจ และการมีกิจกรรมเสริมรายได้

3) การมีส่วนร่วมของครอบครัวในการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ใส่ใจดูแล ให้ไม่รู้สึกว่าถูกทอดทิ้ง ลูกหลานให้ความอบอุ่น พาไปร่วมกิจกรรมต่างๆ พาไปทำบุญ ทำทาน ลูกหลานมา เยี่ยมเยียน ในวันสำคัญต่างๆ เช่น วันสงกรานต์ และดูแลยามเจ็บป่วย พาไปหาหมอ ดูแลเรื่องการกินยา

4) การมีส่วนร่วมของชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การไปเยี่ยม ไปดูแลคนที่ไม่สบาย ให้กำลังใจ ให้โอกาส ดูแลกันและกัน การไปตรวจสุขภาพ ทั้งจากเจ้าหน้าที่ของ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบล และจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ทุกฝ่ายช่วยกันดูแล ผู้สูงอายุ มีการตั้งกลุ่มของผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ