

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิต และความต้องการการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่เน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชนในเขตอีสานใต้ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี จังหวัดศรีสะเกษ จังหวัดอำนาจเจริญ และจังหวัดยโสธร จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล แบบสัมภาษณ์ข้อมูลภาวะสุขภาพทางร่างกาย แบบสัมภาษณ์สุขภาพทางจิตใจ แบบประเมินความเครียด แบบคัดกรองโรคซึมเศร้า แบบสัมภาษณ์ความต้องการการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ และแบบทดสอบสภาพสมองเบื้องต้นฉบับภาษาไทย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ และร้อยละ ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ที่เน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชนจากการสนทนากลุ่มโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. สุขภาวะทางจิตใจ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสุขภาวะทางจิตใจปกติ ร้อยละ 75.0 และมีความผิดปกติทางจิตใจหรือมีปัญหาสุขภาพจิต ร้อยละ 25.0

2. ภาวะซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่าง จากการคัดกรองโรคซึมเศร้าด้วย 2 คำถาม (2Q) พบว่า ส่วนใหญ่มีผลการคัดกรองเป็นลบ (negative) คือไม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคซึมเศร้า ร้อยละ 85.25 และร้อยละ 14.75 (59 คน) ที่มีผลการคัดกรองเป็นบวก (positive) ผลการประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม (9Q) พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 22 คน ที่มีอาการของโรคซึมเศร้าโดยมีอาการของโรคซึมเศร้าระดับน้อย ร้อยละ 4.8 (19 คน) ระดับปานกลาง ร้อยละ 0.6 (2 คน) และระดับรุนแรง ร้อยละ 0.3 (1 คน) และผลการประเมินการฆ่าตัวตายด้วย 8 คำถาม (8Q) ในกลุ่มตัวอย่าง 22 คน ที่มีอาการของโรคซึมเศร้า พบว่ากลุ่มตัวอย่าง 17 คน ไม่มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบัน และมีกลุ่มตัวอย่าง 5 คนที่มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบันระดับน้อย

3. ภาวะสมองเสื่อม พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เรียนหนังสือมีภาวะสมองเสื่อม ร้อยละ 32.00 กลุ่มตัวอย่างที่เรียนระดับประถมศึกษามีภาวะสมองเสื่อม ร้อยละ 19.62 และกลุ่มตัวอย่างที่เรียนสูงกว่าระดับประถมศึกษามีภาวะสมองเสื่อม ร้อยละ 6.78 และพบว่าผู้สูงอายุตอนปลายมีภาวะสมองเสื่อมร้อยละ 51.22 ส่วนผู้สูงอายุตอนกลาง และผู้สูงอายุตอนต้น มีภาวะสมองเสื่อม ร้อยละ 17.5 และ 12.56 ตามลำดับ

4. ความต้องการการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความต้องการการส่งเสริมสุขภาพจิต ที่ครอบคลุมด้านร่างกาย ด้านจิตใจ/อารมณ์ ด้านความคิด ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ ใน 5 ลำดับแรก 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 นอกจากนี้ส่วนใหญมีความต้องการให้ครอบครัวและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงอายุ ร้อยละ 74.0 โดยกิจกรรมที่ต้องการให้ครอบครัวและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม ได้แก่ การออกกำลังกาย การทำบุญร่วมกัน การทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เช่น ไปเที่ยวฯ การทำกิจกรรมในวันสำคัญร่วมกันกับครอบครัวและชุมชน เช่น วันสงกรานต์ฯ และการทำกิจกรรมนันทนาการ/ผ่อนคลายความเครียด ตามลำดับ

5. รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุที่เน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน พบว่าแนวทางหรือวิธีการที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดีขึ้นที่เน้นการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน ประกอบด้วย 9 กิจกรรม ได้แก่ 1) การส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวร่วมทำกิจกรรมด้วยกัน 2) การส่งเสริมให้อยู่ร่วมกันในวันสำคัญของครอบครัว และ/หรือวันสำคัญตามประเพณี 3) การส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวให้การดูแลผู้สูงอายุ 4) การส่งเสริมการร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อน การเยี่ยมเยียน พบปะเพื่อนฝูง 5) การส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน 6) การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดภูมิปัญญาที่มีให้ลูกหลาน 7) การส่งเสริมการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา 8) การส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การดูแลอารมณ์ เป็นต้น และ 9) การส่งเสริมการมีกิจกรรมเพื่อเสริมรายได้ให้กับผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ บุคลากรทางด้านสุขภาพและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อมูลพื้นฐานที่ได้ไปพัฒนาวิธีการในการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ โดยเน้นให้มีการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงให้ครอบคลุมตามความต้องการส่งเสริมสุขภาพจิตทั้ง 5 ด้าน คือด้านร่างกาย ด้านจิตใจ/อารมณ์ ด้านความคิด ด้านสังคม และด้านจิตวิญญาณ โดยมีครอบครัวและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมนอกจากนี้ ควรมีการพัฒนากระบวนการด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ การจัดบริการสุขภาพจิตเชิงรุกสำหรับผู้สูงอายุ ช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแล และการช่วยเหลือที่รวดเร็ว

คำสำคัญ : สถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิต ความต้องการการส่งเสริมสุขภาพจิต การมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน ผู้สูงอายุในเขตอีสานใต้