

## บทที่ 4 ผลการวิจัย

งานวิจัย การเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตโดยการส่งเสริมบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานีครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งวิเคราะห์ข้อมูล ผลการวิจัยที่ได้จะนำเสนอตามลำดับหัวข้อดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ และวิเคราะห์เกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 2 ผลการประเมินผลการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตโดยส่งเสริมบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานีค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

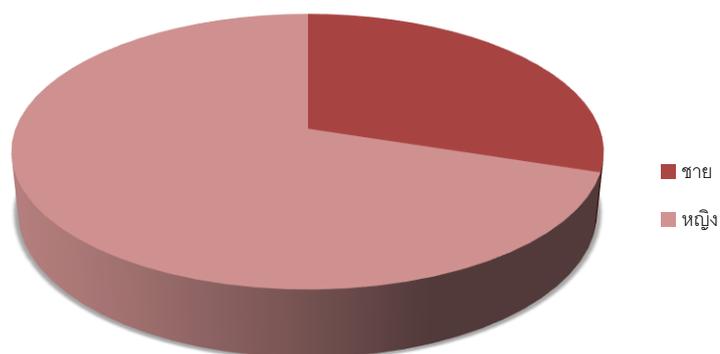
ตอนที่ 3 วิเคราะห์เปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตก่อนและหลังได้รับการส่งเสริมบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี โดยใช้สถิติ Wilcoxon Signed Ranks Test

ซึ่งในแต่ละตอนมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ และวิเคราะห์เกี่ยวกับสภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

จากการสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุจำนวน 30 คน ได้ข้อมูลดังตารางที่ 4.1-4.2  
 ตารางที่ 4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามเพศ

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	9	30.00
หญิง	21	70.00
รวม	30	100.00

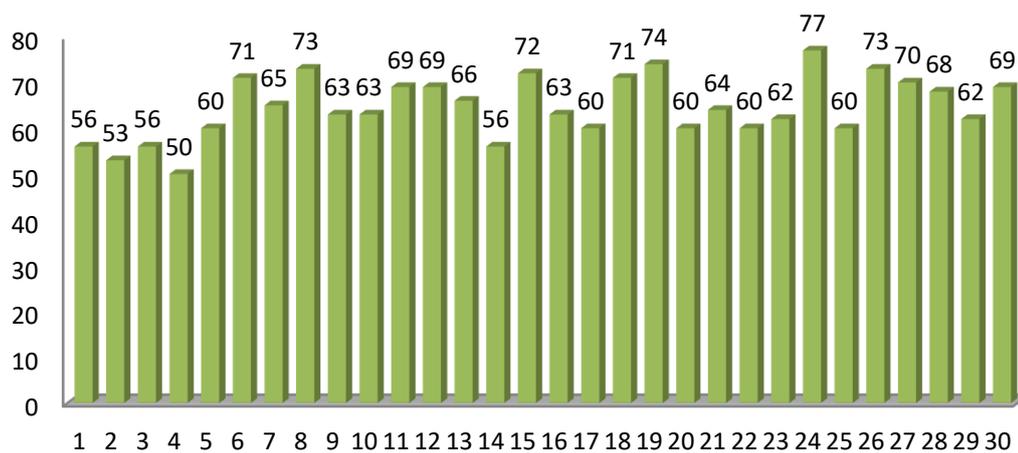


ภาพประกอบที่ 4.1 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้สูงอายุจำแนกตามเพศ

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ผู้สูงอายุจำนวนทั้งสิ้น 30 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 70 และเพศชาย จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30

ตารางที่ 4.2 แสดงค่าต่ำสุด ค่าสูงสุดและค่าเฉลี่ยอายุของผู้สูงอายุ

รายการ	ค่าต่ำสุด	ค่าสูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
อายุ	50	77	64.5	6.74



ภาพประกอบที่ 4.2 แสดงอายุของผู้สูงอายุรายบุคคล

จากตารางที่ 4.2 พบว่า อายุของผู้สูงอายุจำนวนทั้งสิ้น 30 คน ต่ำสุดเท่ากับ 50 ปี สูงสุดเท่ากับ 77 ปี โดยเฉลี่ยผู้สูงอายุมีอายุเท่ากับ 64.5 ปี

จากการสอบถามปัญหาสุขภาพจิต โดยใช้แบบสอบถาม General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย (Thai GHQ) มีคำถามทั้งหมด 28 ข้อ โดยแบ่งเป็น

คำถามข้อที่ 1 – 7 เป็นคำถามเกี่ยวกับอาการทางกาย(Somatic Symptoms)

คำถามข้อที่ 8 – 15 เป็นคำถามเกี่ยวกับอาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ (Anxiety and insomnia)

คำถามข้อที่ 16 – 21 เป็นคำถามเกี่ยวกับความบกพร่องทางสังคม(Social dysfunction)

คำถามข้อที่ 22 – 28 เป็นคำถามเกี่ยวกับอาการซึมเศร้าที่รุนแรง(Severe depression)

การให้คะแนนใช้การคิดแบบ GHQ score (0-0-1-1) ได้แก่

ผลรวมของคะแนนตั้งแต่ 0 – 5 คะแนน ถือว่าปกติ

ผลรวมของคะแนนตั้งแต่ 6 คะแนนขึ้นไป ถือว่าผิดปกติ

ผลการสำรวจภาวะสุขภาพจิตของกลุ่มผู้สูงอายุ ได้ดังตารางที่ 4.3-4.9

ตารางที่ 4.3 การรับรู้ว่าตนเองมีปัญหสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ก่อนการเข้าร่วมโครงการ

อาการ	ปกติ		ผิดปกติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>อาการทางกาย</b>				
1 รู้สึกสบายและมีสุขภาพดี	28	80	6	20
2 รู้สึก ต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา	15	50	15	50
3 รู้สึกทรุดโทรมและสุขภาพไม่ดี	11	36.7	19	63.3
4 รู้สึกไม่สบาย	21	70	9	30
5 เจ็บหรือปวดบริเวณศีรษะ	21	70	9	70
6 รู้สึกตึงหรือคล้ายมีแรงกดที่ศีรษะ	23	76.7	7	23.3
7 มีอาการรบกวนหรือหนาว	28	93.3	2	6.7
<b>อาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ</b>				
8 นอนไม่หลับเพราะกังวลใจ	19	63.3	11	36.7
9 ไม่สามารถหลับได้สนิทหลังจากหลับแล้ว	20	66.7	10	33.3
10 รู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา	18	60	12	40
อาการ	ปกติ		ผิดปกติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
11 รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี	12	40	18	60
12 รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร	21	70	9	30

13 รู้สึกเรื่องต่าง ๆ ทับถมจนรับไม่ได้	26	86.7	4	13.3
14 รู้สึกกังวล กระวนกระวาย และเครียดอยู่ตลอดเวลา	24	80	6	20
<b>อาการบกพร่องทางสังคม</b>				
15 หออะไรทำให้ตัวเองไม่มีเวลาว่างได้	30	100	0	0
16 ทำอะไรช้ากว่าปกติ	13	43.3	17	56.7
17 รู้สึกว่าโดยทั่วไปแล้วทำอะไร ๆ ได้ดี	25	83.3	5	16.7
18 พอใจกับการที่ทำงานลุล่วงไป	29	96.7	1	3.3
19 รู้สึกว่าได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ในเรื่องต่าง ๆ ได้	25	83.3	5	16.7
20 รู้สึกว่าสามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้	25	83.3	5	16.7
21 สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติได้	15	50	15	50
<b>อาการซึมเศร้าที่รุนแรง</b>				
22 คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า	25	83.3	5	16.7
23 รู้สึกว่าชีวิตนี้หมดหวังโดยสิ้นเชิง	27	90	3	10
24 รู้สึกไม่คุ้มค่าที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป	30	100	0	0
25 คิดว่ามีความเป็นไปได้ที่จะอยากจบชีวิตตนเอง	29	96.7	1	3.3
26 รู้สึกว่าบางครั้งทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียดมาก	27	90	3	10
27 พบว่าตัวเองรู้สึกอยากตายไปให้พ้น ๆ	28	93.3	2	6.7
28 พบว่ามีความรู้สึกที่อยากจะทำลายชีวิตตัวเองเข้ามาอยู่ในความคิดเสมอ ๆ	30	100	0	0

จากตารางที่ 4.3 แสดงการรับรู้สุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุเป็นรายข้อ ตามแบบสอบถาม General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย (Thai GHQ - 28) วัดก่อนการเข้าร่วมโครงการ พบว่า ข้อคำถามที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีปัญหามากที่สุดคือ รู้สึกว่าทรุดโทรมและสุขภาพไม่ดี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.3 ปัญหาอันดับที่สอง เป็นปัญหา รู้สึกว่าหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60 ปัญหาอันดับที่สามคือ ทำอะไรช้ากว่าปกติ จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.7

**ตารางที่ 4.4** การรับรู้ว่าตนเองมีสุขภาพสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ หลังการเข้าร่วมโครงการ

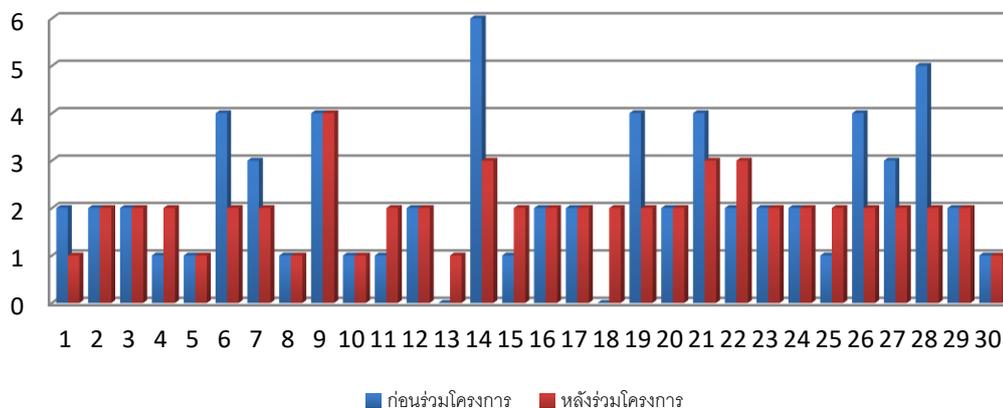
อาการ	ปกติ		ผิดปกติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>อาการทางกาย</b>				
1 รู้สึกสบายและมีสุขภาพดี	28	93.3	2	6.7
2 รู้สึก ต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา	7	23.3	23	76.7
3 รู้สึกทรุดโทรมและสุขภาพไม่ดี	13	43.3	17	56.7
4 รู้สึกไม่สบาย	19	63.3	11	36.7
5 เจ็บหรือปวดบริเวณศีรษะ	27	90	3	10
6 รู้สึกตึงหรือคล้ายมีแรงกดที่ศีรษะ	29	96.7	1	3.3
7 มีอาการวูบร้อนหรือหนาว	28	93.3	2	6.7
<b>อาการวิตกกังวลและนอนไม่หลับ</b>				
8 นอนไม่หลับเพราะกังวลใจ	21	70	9	30
9 ไม่สามารถหลับได้สนิทหลังจากหลับแล้ว	26	86.7	4	13.3
10 รู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา	29	96.7	1	3.3
11 รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี	20	66.7	10	33.3
12 รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร	22	73.3	8	26.7
13 รู้สึกเรื่องต่าง ๆ ทับถมจนรับไม่ได้	29	96.7	1	3.3
14 รู้สึกกังวล กระวนกระวาย และเครียดอยู่ตลอดเวลา	30	100	0	0
อาการ	ปกติ		ผิดปกติ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>อาการบกพร่องทางสังคม</b>				
15 หออะไรทำให้ตัวเองไม่มีเวลาว่างได้	30	100	0	0
16 ทำอะไรช้ากว่าปกติ	30	100	0	0
17 รู้สึกว่าโดยทั่วไปแล้วทำอะไร ๆ ได้ดี	30	100	0	0
18 พอใจกับการที่ทำงานลุล่วงไป	30	100	0	0
19 รู้สึกว่าได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ในเรื่องต่าง ๆ ได้	30	100	0	0
20 รู้สึกว่าสามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้	30	100	0	0
21 สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติได้	30	100	0	0

อาการซึมเศร้าที่รุนแรง				
22 คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า	30	100	0	0
23 รู้สึกว่าชีวิตนี้หมดหวังโดยสิ้นเชิง	30	100	0	0
24 รู้สึกไม่คุ้มค่าที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป	30	100	0	0
25 คิดว่ามีความเป็นไปได้ที่จะอยากจบชีวิตตนเอง	30	100	0	0
26 รู้สึกว่าบางครั้งทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียดมาก	30	100	0	0
27 พบว่าตัวเองรู้สึกอยากตายไปให้พ้น ๆ	30	100	0	0
28 พบว่ามีความรู้สึกที่อยากจะทำลายชีวิตตัวเองเข้ามาอยู่ในความคิดเสมอ ๆ	30	100	0	0

จากตารางที่ 4.4 แสดงการรับรู้สภาวะทางจิตของผู้สูงอายุเป็นรายข้อ ตามแบบสอบถาม General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย (Thai GHQ – 28) วัดหลังการเข้าร่วมโครงการ พบว่า ข้อคำถามที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีปัญหามากที่สุดคือ รู้สึก ต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 76.7 ปัญหาอันดับที่สอง เป็นปัญหา รู้สึกทรมานและสุขภาพไม่ดี จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.7 และปัญหาอันดับที่สามคือ รู้สึกไม่สบาย จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 36.7

ตารางที่ 4.5 จำนวนของผู้สูงอายุที่มีอาการสภาวะทางจิต ด้านอาการทางกาย (Somatic Symptoms)

ด้านอาการทางกาย	จำนวนผู้สูงอายุ		รวม
	มีอาการ	ไม่มีอาการ	
ก่อนร่วมโครงการ	28	2	30
หลังร่วมโครงการ	30	-	30

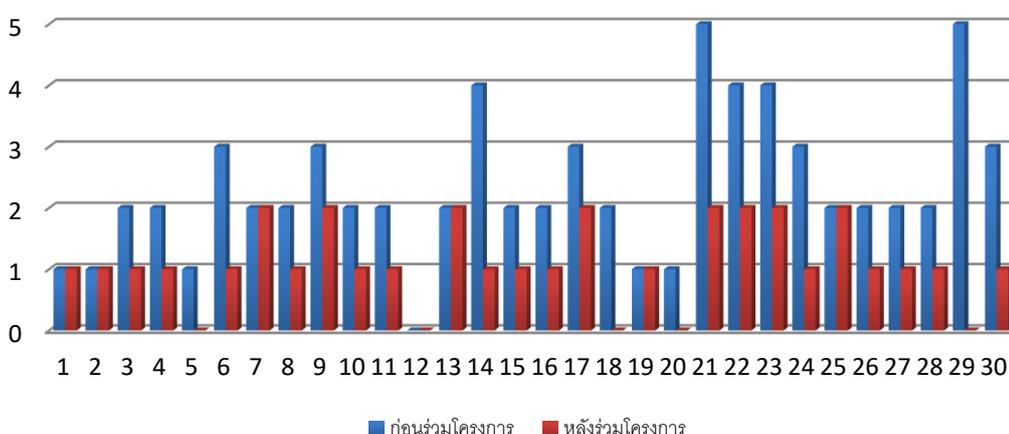


ภาพประกอบที่ 4.3 คะแนนสุขภาพทางจิต ด้านอาการทางกาย ก่อนและหลังร่วมโครงการ  
รายบุคคล

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ผู้สูงอายุจำนวน 30 คน ก่อนร่วมโครงการผู้สูงอายุรับรู้ว่ามีปัญหาอาการทางกาย จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 93.33 ไม่มีปัญหาอาการทางกาย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 หลังเข้าร่วมโครงการมีผู้สูงอายุที่มีปัญหาอาการทางกาย จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100

ตารางที่ 4.6 จำนวนของผู้สูงอายุที่มีอาการสุขภาพทางจิต ด้านอาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ (Anxiety and insomnia)

ด้านอาการวิตกกังวล และการนอนไม่หลับ	จำนวนผู้สูงอายุ		รวม
	มีอาการ	ไม่มีอาการ	
ก่อนร่วมโครงการ	29	1	30
หลังร่วมโครงการ	25	5	30

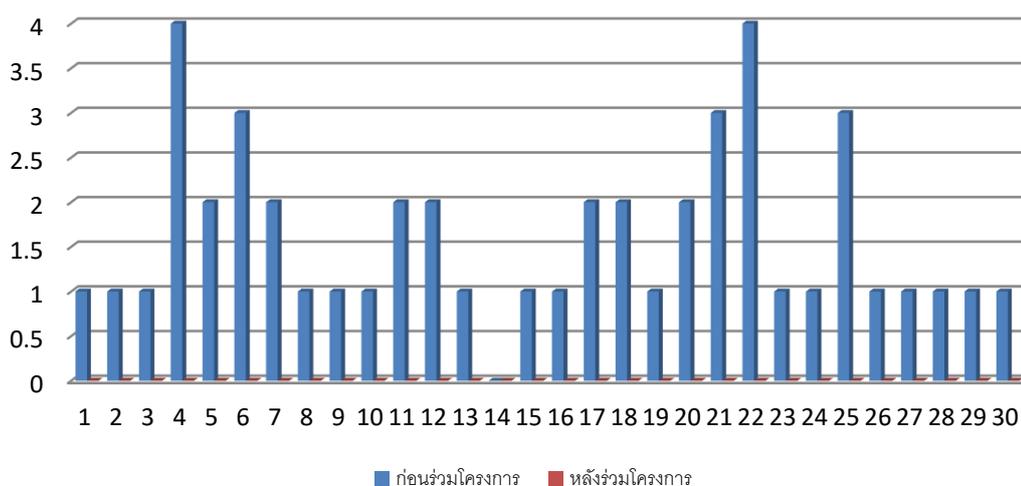


**ภาพประกอบที่ 4.4** คะแนนสุขภาพทางจิต ด้านอาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ ก่อนและหลังร่วมโครงการของผู้สูงอายุรายบุคคล

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ผู้สูงอายุจำนวน 30 คน ก่อนร่วมโครงการมีอาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับ จำนวน 29 คนคิดเป็นร้อยละ 96.67 หลังเข้าร่วมโครงการมีอาการวิตกกังวลและการนอนไม่หลับจำนวน 25 คนคิดเป็นร้อยละ 83.33

**ตารางที่ 4.7** จำนวนของผู้สูงอายุที่มีอาการสุขภาพทางจิต ด้านความบกพร่องทางสังคม (Social dysfunction)

ด้านความบกพร่องทางสังคม	จำนวนผู้สูงอายุ		รวม
	มีอาการ	ไม่มีอาการ	
ก่อนร่วมโครงการ	29	1	30
หลังร่วมโครงการ	-	30	30

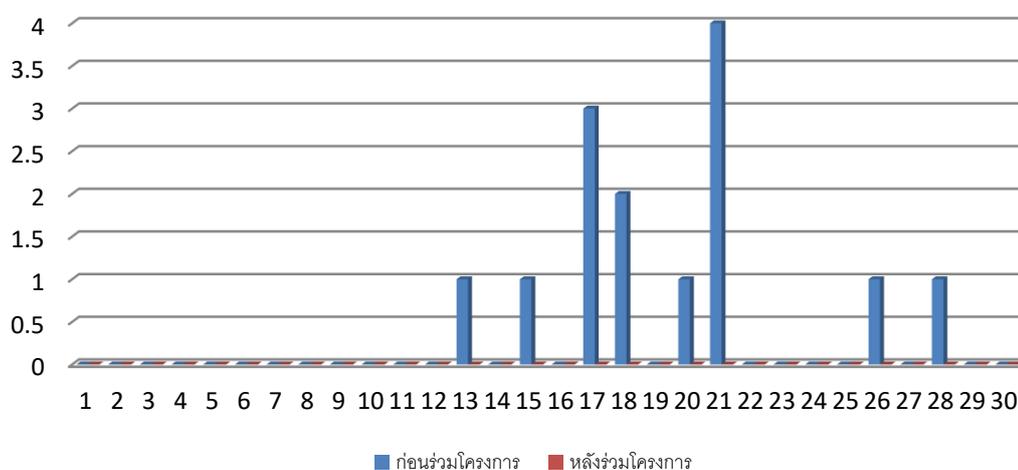


**ภาพประกอบที่ 4.5** คะแนนสุขภาพทางจิต ด้านความบกพร่องทางสังคม ก่อนและหลังร่วมโครงการของผู้สูงอายุรายบุคคล

จากตารางที่ 4.7 พบว่า ผู้สูงอายุจำนวน 30 คน ก่อนร่วมโครงการมีความบกพร่องทางสังคม จำนวน 29 คนคิดเป็นร้อยละ 96.67 หลังเข้าร่วมโครงการไม่มีผู้สูงอายุที่มีความบกพร่องทางสังคม

ตารางที่ 4.8 จำนวนของผู้สูงอายุที่มีอาการสภาวะทางจิต ด้านอาการซึมเศร้าที่รุนแรง (Severe depression)

ด้านอาการซึมเศร้าที่รุนแรง	จำนวนผู้สูงอายุ		รวม
	มีอาการ	ไม่มีอาการ	
ก่อนร่วมโครงการ	8	22	30
หลังร่วมโครงการ	-	30	30

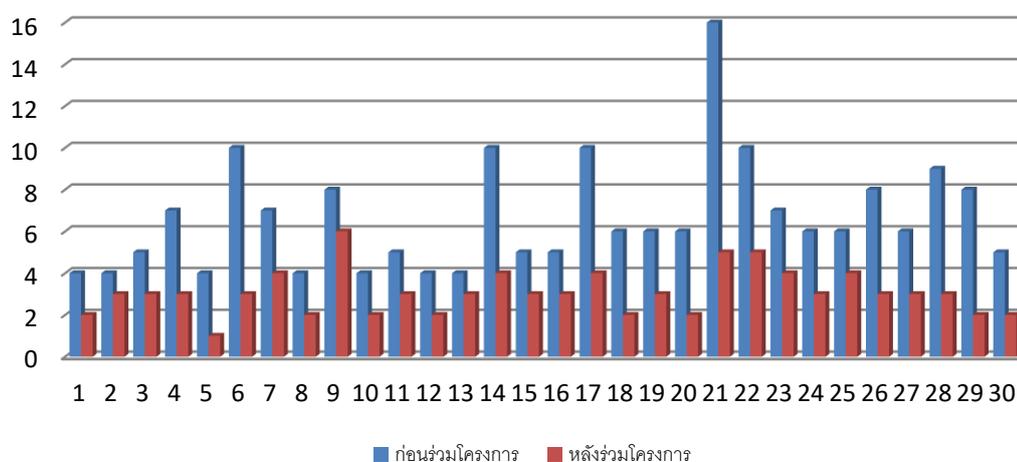


ภาพประกอบที่ 4.6 คะแนนสภาวะทางจิต ด้านอาการซึมเศร้าที่รุนแรง ก่อนและหลังร่วมโครงการของผู้สูงอายุรายบุคคล

จากตารางที่ 4.8 พบว่า ผู้สูงอายุจำนวน 30 คน ก่อนร่วมโครงการมีอาการซึมเศร้าที่รุนแรงจำนวน 8 คนคิดเป็นร้อยละ 26.67 หลังเข้าร่วมโครงการไม่มีผู้สูงอายุที่มีอาการซึมเศร้าที่รุนแรง

ตารางที่ 4.9 จำนวนของผู้สูงอายุกับสุขภาวะทางจิตในภาพรวม

ภาพรวม	จำนวนผู้สูงอายุ		รวม
	ผิดปกติ	ปกติ	
ก่อนร่วมโครงการ	18	12	30
หลังร่วมโครงการ	1	29	30



ภาพประกอบที่ 4.7 คะแนนสุขภาวะทางจิต ก่อนและหลังร่วมโครงการของผู้สูงอายุรายบุคคล

จากแบบสอบถาม General Health Questionnaire ฉบับภาษาไทย (Thai GHQ-28) ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนน คือ คะแนนรวมทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 0 – 5 คะแนน ถือว่าปกติ ถ้าคะแนนรวมทั้งฉบับตั้งแต่ 6 คะแนนขึ้นไป ถือว่าผิดปกติ

จากตารางที่ 4.9 พบว่า ผู้สูงอายุจำนวน 30 คน ก่อนร่วมโครงการมีสุขภาวะทางจิตปกติจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 สุขภาวะทางจิตผิดปกติ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 หลังเข้าร่วมโครงการผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตปกติ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 96.67 สุขภาวะทางจิตผิดปกติ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3.33

#### ผลการศึกษาการรับรู้สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุรายบุคคล

จากการศึกษาการรับรู้สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุเป็นรายบุคคล พบว่า ผู้สูงอายุลำดับที่ 1

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกายมีความรู้สึกที่ตนเองทรุดโทรมสุขภาพไม่ดี มีความต้องการที่จะได้ยาบำรุง ด้านความวิตกกังวล รู้สึกว่าในบางครั้งมีความรู้สึกหงุดหงิด ด้านสังคม รู้สึกว่าทำอะไรซ้ำกว่าปกติ

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกายรับรู้อาการทางกายดีขึ้นแต่ยังมีความต้องการยาบำรุง ด้านความวิตกกังวล ไม่มีอาการหงุดหงิดแต่ในบางครั้งมีอาการตกใจง่าย ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม และไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### ผู้สูงอายุลำดับที่ 2

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกายมีความรู้สึกที่ทรุดโทรมและสุขภาพไม่ดี มีอาการร้อนวูบวาบตามตัว ด้านความวิตกกังวล รู้สึกว่ามีเรื่องต่างๆ ทั้บถมจนรับไม่ได้ ด้านความบกพร่องทางสังคม รู้สึกว่าตนเองทำอะไรซ้ำกว่าปกติ ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย มีความรู้สึกที่ทรุดโทรมและสุขภาพไม่ดี มีอาการร้อนวูบวาบตามตัว ด้านความวิตกกังวล เช่นเดิม ด้านความวิตกกังวล รู้สึกว่ามีเรื่องต่างๆ ทั้บถมจนรับไม่ได้ ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม และไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### ผู้สูงอายุลำดับที่ 3

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกายรู้สึกที่ต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา และมีอาการวูบร้อนหรือหนาว ด้านความวิตกกังวล รู้สึกตึงเครียดตลอดเวลา กังวลและกระวนกระวาย ด้านความบกพร่องทางสังคมรู้สึกที่ไม่สามารถมีความสุขกับกิจกรรมประจำวัน ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกายรู้สึกที่ต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา และมีอาการวูบร้อนหรือหนาว ด้านความวิตกกังวล รู้สึกตึงเครียดแต่ไม่มีอาการกระวนกระวาย ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม และไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### ผู้สูงอายุลำดับที่ 4

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกายรู้สึกที่ต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา ด้านความวิตกกังวล มีอาการนอนไม่หลับเพราะกังวลใจ และบางครั้งไม่สามารถหลับได้สนิทหลังจากหลับแล้ว ด้านความบกพร่องทางสังคมรู้สึกทำอะไรซ้ำกว่าปกติ ทำอะไรได้ไม่ดีเหมือนเดิม ไม่พอใจกับงานที่ได้ทำลงไป และไม่สามารถมีความสุขกับกิจกรรมประจำวัน ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกายรู้สึกที่ต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา และรู้สึกสุขภาพไม่ดี ด้านความวิตกกังวล มีอาการนอนไม่หลับเพราะกังวลใจ ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม และไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### ผู้สูงอายุลำดับที่ 5

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกายรู้สึกว่าคุณภาพไม่ดี ด้านความวิตกกังวล รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผล ด้านความบกพร่องทางสังคม รู้สึกว่าทำอะไรซ้ำกว่าปกติและไม่สามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆ ได้ ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกายรู้สึกว่าคุณภาพไม่ดี ไม่มีความวิตกกังวล ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม และไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### ผู้สูงอายุลำดับที่ 6

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกายรู้สึกว่าการยาบ่ารุงให้มีกำลังวังชา รู้สึกว่าคุณภาพไม่ดี รู้สึกเจ็บบริเวณศีรษะ รู้สึกคล้ายมีแรงกดที่ศีรษะ ด้านความวิตกกังวล รู้สึกตั้งเครียดตลอดเวลา รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผล ด้านความบกพร่องทางสังคม รู้สึกว่าทำอะไรซ้ำกว่าปกติ ไม่สามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆ ได้ และไม่สามารถมีความสุขกับกิจวัตรประจำวัน ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกายรู้สึกว่าการยาบ่ารุงให้มีกำลังวังชา และรู้สึกว่าคุณภาพไม่ดีด้านความวิตกกังวล รู้สึกหงุดหงิดอารมณ์ไม่ดี ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม และไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### ผู้สูงอายุลำดับที่ 7

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกายรู้สึกไม่สบาย ต้องการยาบ่ารุงให้มีกำลังวังชา ด้านความวิตกกังวล รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผล ด้านความบกพร่องทางสังคม รู้สึกว่าทำอะไรซ้ำกว่าปกติ ไม่สามารถตัดสินใจเรื่องต่างๆ ได้ ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกายรู้สึกว่าการยาบ่ารุงให้มีกำลังวังชา และรู้สึกไม่สบาย ด้านความวิตกกังวล รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผล ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม และไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### ผู้สูงอายุลำดับที่ 8

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกต้องการยาบ่ารุงให้มีกำลังวังชา ด้านความวิตกกังวล รู้สึกตั้งเครียดอยู่ตลอดเวลา รู้สึกกังวล และกระวนกระวาย ด้านความบกพร่องทางสังคม รู้สึกไม่สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกต้องการยาบ่ารุงให้มีกำลังวังชา ด้านความวิตกกังวล ไม่สามารถหลับได้สนิทหลังจากหลับแล้ว ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### ผู้สูงอายุลำดับที่ 9

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกไม่สบาย รู้สึกสุขภาพทรุดโทรม เจ็บหรือปวดบริเวณศีรษะ ด้านความวิตกกังวล รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผล

สมควร รู้สึกเรื่องต่าง ๆ ทั้บถมจนรับไม่ได้ ด้านความบกพร่องทางสังคม รู้สึกไม่สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกไม่สบาย รู้สึก ต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา รู้สึกสุขภาพทรุดโทรม ด้านความวิตกกังวล รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### **ผู้สูงอายุลำดับที่ 10**

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกสุขภาพทรุดโทรม ด้านความวิตกกังวล มีอาการนอนไม่หลับเพราะกังวลใจ ไม่สามารถหลับได้สนิทหลังจากหลับแล้ว ด้านความบกพร่องทางสังคม รู้สึกทำอะไรช้ากว่าปกติ ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกไม่สบาย ด้านความวิตกกังวล มีอาการนอนไม่หลับเพราะกังวลใจ ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### **ผู้สูงอายุลำดับที่ 11**

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา ด้านความวิตกกังวล รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร ด้านความบกพร่องทางสังคม รู้สึกทำอะไรช้ากว่าปกติ รู้สึกว่าโดยทั่วไปแล้วทำอะไร ๆ ได้ไม่ดี ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกไม่สบาย ต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา ด้านความวิตกกังวล ไม่สามารถหลับได้สนิทหลังจากหลับแล้ว ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### **ผู้สูงอายุลำดับที่ 12**

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึก ต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา รู้สึกสุขภาพทรุดโทรม ไม่มีปัญหาด้านความวิตกกังวล ด้านความบกพร่องทางสังคม รู้สึกว่าทำอะไรช้ากว่าปกติ รู้สึกว่าโดยทั่วไปแล้วทำอะไร ๆ ได้ไม่ดี ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา รู้สึกสุขภาพทรุดโทรม ไม่มีปัญหาด้านความวิตกกังวล ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### **ผู้สูงอายุลำดับที่ 13**

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ไม่มีปัญหาทางด้านร่างกาย ด้านความวิตกกังวล รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร รู้สึกเรื่องต่าง ๆ ทั้บถมจนรับไม่ได้ ด้านความบกพร่องทางสังคมไม่สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ด้านอาการซึมเศร้า รู้สึกว่าบางครั้งทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียดมาก

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกต้องการยาบำรุงให้มีกำลัง ด้านความวิตกกังวล มีอาการนอนไม่หลับเพราะกังวลใจ ไม่สามารถหลับได้สนิทหลังจากหลับแล้ว ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

#### ผู้สูงอายุลำดับที่ 14

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกไม่สบาย รู้สึกต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา รู้สึกสุขภาพทรุดโทรม เจ็บหรือปวดบริเวณศีรษะ รู้สึกตึงหรือคล้ายมีแรงกดที่ศีรษะ ด้านความวิตกกังวล รู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร รู้สึกกังวล และกระวนกระวาย ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกไม่สบาย รู้สึกต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา รู้สึกสุขภาพทรุดโทรม ด้านความวิตกกังวล รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

#### ผู้สูงอายุลำดับที่ 15

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกสุขภาพทรุดโทรม ด้านความวิตกกังวล มีอาการนอนไม่หลับเพราะกังวลใจ รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร ด้านความบกพร่องทางสังคมไม่สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ด้านอาการซึมเศร้า รู้สึกว่าชีวิตนี้หมดหวังโดยสิ้นเชิง

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา รู้สึกสุขภาพทรุดโทรม ด้านความวิตกกังวล รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

#### ผู้สูงอายุลำดับที่ 16

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกเจ็บหรือปวดบริเวณศีรษะ รู้สึกตึงหรือคล้ายมีแรงกดที่ศีรษะ ด้านความวิตกกังวล มีอาการนอนไม่หลับเพราะกังวลใจ รู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา ด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา ด้านความวิตกกังวล มีอาการนอนไม่หลับเพราะกังวลใจ ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

#### ผู้สูงอายุลำดับที่ 17

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา รู้สึกสุขภาพทรุดโทรม ด้านความวิตกกังวล มีอาการนอนไม่หลับเพราะกังวลใจ รู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี ด้านความบกพร่องทางสังคม รู้สึกทำอะไรช้ากว่าปกติ รู้สึกว่าโดยทั่วไปแล้วทำ

อะไร ๆ ได้ไม่ดี ด้านอาการซึมเศร้า คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า รู้สึกว่าชีวิตนี้หมดหวังโดยสิ้นเชิง รู้สึกว่า บางครั้งทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียดมาก

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา รู้สึกสุขภาพทรุดโทรม ด้านความวิตกกังวล มีอาการนอนไม่หลับเพราะกังวลใจ รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี ไม่มีปัญหา ด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### ผู้สูงอายุลำดับที่ 18

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ไม่มีปัญหาด้านร่างกาย ด้านความวิตกกังวล ไม่สามารถหลับได้สนิทหลังจากหลับแล้ว รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี ด้านความบกพร่องทางสังคม ทำอะไรช้ากว่าปกติ รู้สึกว่าโดยทั่วไปแล้วทำอะไร ๆ ได้ไม่ดี ด้านอาการซึมเศร้า บางครั้งตัวเองรู้สึกอยากตาย

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา ไม่มีปัญหาด้านความวิตกกังวล ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### ผู้สูงอายุลำดับที่ 19

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา รู้สึกสุขภาพทรุดโทรม เจ็บหรือปวดบริเวณศีรษะ รู้สึกตึงหรือคล้ายมีแรงกดที่ศีรษะ ด้านความวิตกกังวล รู้สึกกังวล กระวนกระวาย และเครียดอยู่ตลอดเวลา ด้านความบกพร่องทางสังคม ทำอะไรช้ากว่าปกติ ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา รู้สึกสุขภาพทรุดโทรม ด้านความวิตกกังวล มีอาการนอนไม่หลับเพราะกังวลใจ ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### ผู้สูงอายุลำดับที่ 20

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา รู้สึกสุขภาพทรุดโทรม ด้านความวิตกกังวล รู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา ด้านความบกพร่องทางสังคม รู้สึกว่าตนเองทำอะไรช้ากว่าปกติ และไม่ได้ทำประโยชน์ ด้านอาการซึมเศร้า คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา รู้สึกสุขภาพทรุดโทรม ไม่มีปัญหาด้านความวิตกกังวล ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### ผู้สูงอายุลำดับที่ 21

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกสุขภาพทรุดโทรม รู้สึกไม่สบาย เจ็บหรือปวด บริเวณศีรษะ รู้สึกตึงหรือคล้ายมีแรงกดที่ศีรษะ ด้านความวิตกกังวล มีอาการนอนไม่หลับเพราะ กังวลใจ ไม่สามารถหลับได้สนิทหลังจากหลับแล้ว รู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ ไม่ รู้สึกกังวล กระวนกระวาย ด้านความบกพร่องทางสังคม รู้สึกว่าทำอะไรซ้ำกว่าปกติ รู้สึกว่า ตนเองไม่ได้ทำประโยชน์ ไม่สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ด้านอาการซึมเศร้า คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า รู้สึกว่าหมดหวัง รู้สึกว่าบางครั้งทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด มาก บางครั้งรู้สึกอยากตาย

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา รู้สึกไม่สบาย ปวดบริเวณศีรษะ ด้านความวิตกกังวล มีอาการนอนไม่หลับเพราะกังวลใจ ไม่มีปัญหาด้านความ บกพร่องทางสังคม ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### **ผู้สูงอายุลำดับที่ 22**

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกไม่สบาย สุขภาพทรุดโทรม ต้องการยาบำรุงให้ มีกำลังวังชา ด้านความวิตกกังวล มีอาการนอนไม่หลับเพราะกังวลใจ ไม่สามารถหลับได้สนิท หลังจากหลับแล้ว รู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี ด้านความบกพร่องทาง สังคม รู้สึกว่าทำอะไรซ้ำกว่าปกติ รู้สึกว่าตนเองไม่ได้ทำประโยชน์ ไม่สามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ ไม่สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกไม่สบาย ต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา ด้าน ความวิตกกังวล มีอาการนอนไม่หลับเพราะกังวลใจ รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี ไม่มีปัญหาด้านความ บกพร่องทางสังคม ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### **ผู้สูงอายุลำดับที่ 23**

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกไม่สบาย ต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา ด้าน ความวิตกกังวล มีอาการนอนไม่หลับเพราะกังวลใจ ไม่สามารถหลับได้สนิทหลังจากหลับแล้ว รู้สึกตึง เครียดอยู่ตลอดเวลา รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี ด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่สามารถมีความสุข กับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกไม่สบาย ต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา ด้าน ความวิตกกังวล มีอาการนอนไม่หลับเพราะกังวลใจ ไม่สามารถหลับได้สนิทหลังจากหลับแล้ว ไม่มี ปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### **ผู้สูงอายุลำดับที่ 24**

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกไม่สบาย เจ็บบริเวณศีรษะ ด้านความวิตกกังวล รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร รู้สึกเรื่องต่าง ๆ ทั้บถมนจรับไม่ได้ ด้านความบกพร่องทางสังคม รู้สึกว่าตนเองไม่ได้ทำประโยชน์ ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา เจ็บบริเวณศีรษะ ด้านความวิตกกังวล รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### ผู้สูงอายุลำดับที่ 25

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา ด้านความวิตกกังวล ไม่สามารถหลับได้สนิทหลังจากหลับแล้ว รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี ด้านความบกพร่องทางสังคม รู้สึกว่าตนเองไม่ได้ทำประโยชน์ รู้สึกไม่สามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้ ไม่สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกไม่สบาย ต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา ด้านความวิตกกังวล รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### ผู้สูงอายุลำดับที่ 26

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกไม่สบาย รู้สึก ต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา รู้สึกสุขภาพทรุดโทรม ด้านความวิตกกังวล ไม่สามารถหลับได้สนิทหลังจากหลับแล้ว รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี ด้านความบกพร่องทางสังคม รู้สึกทำอะไรช้ากว่าปกติ ด้านอาการซึมเศร้า คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกไม่สบาย ต้องการยาบำรุงให้มีกำลังวังชา ด้านความวิตกกังวล รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### ผู้สูงอายุลำดับที่ 27

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกไม่สบาย สุขภาพทรุดโทรม ด้านความวิตกกังวล มีอาการนอนไม่หลับเพราะกังวลใจ รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี ด้านความบกพร่องทางสังคม รู้สึกทำอะไรช้ากว่าปกติ ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกไม่สบาย สุขภาพทรุดโทรม ด้านความวิตกกังวล รู้สึกกลัวหรือตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### ผู้สูงอายุลำดับที่ 28

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกไม่สบาย สุขภาพทรุดโทรม เจ็บบริเวณศีรษะ รู้สึกตึงหรือคล้ายมีแรงกดที่ศีรษะ ด้านความวิตกกังวล มีอาการนอนไม่หลับเพราะกังวลใจ รู้สึก

หงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี ด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน  
ด้านอาการซึมเศร้า คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกไม่สบาย สุขภาพทรุดโทรม ด้านความวิตกกังวล  
รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### ผู้สูงอายุลำดับที่ 29

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกเจ็บหรือปวดบริเวณศีรษะ รู้สึกตึงหรือคล้ายมี  
แรงกดที่ศีรษะ ด้านความวิตกกังวล มีอาการนอนไม่หลับเพราะกังวลใจ ไม่สามารถหลับได้สนิท  
หลังจากหลับแล้ว รู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี รู้สึกกังวล กระวนกระวาย  
และเครียดอยู่ตลอดเวลา ด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่สามารถมีความสุขกับกิจกรรมใน  
ชีวิตประจำวันตามปกติได้ ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึก เจ็บหรือปวดบริเวณศีรษะ รู้สึกตึงหรือคล้ายมี  
แรงกดที่ศีรษะ ด้านความวิตกกังวล ไม่สามารถหลับได้สนิทหลังจากหลับแล้ว ไม่มีปัญหาด้านความ  
บกพร่องทางสังคม ไม่มีปัญหาด้านอาการซึมเศร้า

### ผู้สูงอายุลำดับที่ 30

ก่อนการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกสุขภาพทรุดโทรม ด้านความวิตกกังวล ไม่  
สามารถหลับได้สนิทหลังจากหลับแล้ว รู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี ด้าน  
ความบกพร่องทางสังคม ไม่สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ไม่มีปัญหาด้านอาการ  
ซึมเศร้า

หลังการเข้าร่วมโครงการ ด้านร่างกาย รู้สึกสุขภาพทรุดโทรม ด้านความวิตกกังวล รู้สึกกลัว  
หรือตกใจโดยไม่มีเหตุผลสมควร ไม่มีปัญหาด้านความบกพร่องทางสังคม ไม่มีปัญหาด้านอาการ  
ซึมเศร้า

## ตอนที่ 2 ผลการประเมินผลการโครงการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตโดยส่งเสริมบทบาท ทางสังคมของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานีค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการประเมินโครงการส่งเสริมบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ โดยการสัมภาษณ์แบบกึ่งมี  
โครงสร้างกับกลุ่มเป้าหมายจำนวน 15 คนพบว่า ในโครงการส่งเสริมบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุนี้นี้  
มีกระบวนการในการดำเนินการเป็นไปตามขั้นตอนที่เริ่มต้นจากการสำรวจความต้องการพื้นฐานของ  
กลุ่มผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ ซึ่งกลุ่มเป้าหมายยินดีและมีความสนใจในการเข้าร่วม  
โครงการด้วยความสมัครใจ ไม่เกิดการบังคับ ดังนั้น ขั้นตอนการค้นปัญหาจากการสำรวจชุมชน  
กลุ่มเป้าหมายเห็นว่ามีเหมาะสมเป็นอย่างดี

การประเมินผลในขั้นตอนการวางแผนงาน การกำหนดกรอบการทำงานร่วมกันระหว่างกลุ่มเป้าหมายและกลุ่มผู้วิจัย พบว่า กลุ่มเป้าหมายเกิดความพึงพอใจในการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นร่วมกันของทุกคนเพื่อแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนวัดศรีประดิษฐ์ มีความเป็นอิสระในการแสดงความคิดเห็น การยอมรับซึ่งกันและกัน พร้อมการนำเสนอแนวทางในการแก้ปัญหาต่างกล่าว ซึ่งบางครั้งเกิดความขัดแย้ง แต่กลุ่มเป้าหมายได้ร่วมกันหาทางออกและข้อสรุปที่ตรงกัน จึงมีการวางแผนการดำเนินงานเพื่อจัดตั้งโครงการส่งเสริมบทบาททางสังคม ด้วยการจัดตั้งโครงการศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นจากกลุ่มผู้สูงอายุชุมชนวัดศรีประดิษฐ์ในการจัดทำดอกไม้จันทน์ร่วมกัน ดังนั้น กลุ่มเป้าหมายจึงมีความเห็นว่า มีการวางแผนงานร่วมกันเป็นอย่างดี

การประเมินผลในขั้นตอนการมีส่วนร่วมในการกำหนดประเด็นในการทำกิจกรรม ผลการประเมินพบว่า กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจกับการมีส่วนร่วมในการกำหนดประเด็นในการจัดทำกิจกรรม โดยกลุ่มเป้าหมายให้เหตุผลเกี่ยวกับกระบวนการกำหนดประเด็นในการทำกิจกรรม ถึงแนวคิดที่หลากหลายตามความสามารถของผู้สูงอายุเช่น การให้ความรู้แก่กลุ่มผู้สนใจ เป็นนักเรียนนักศึกษา ในบางครั้งจะให้กลุ่มผู้สูงอายุมาอยู่ประจำที่ศูนย์ตลอดเวลาเป็นไปไม่ได้ จึงมีการเสนอแนะเกี่ยวกับช่วงเวลากลางวันตั้งแต่ สิบโมงถึงบ่ายโมงเท่านั้น เนื่องจากเวลาดังกล่าว เป็นช่วงเวลามาทำบุญ ถวายภัตตาหารช่วงเพล เป็นต้น ดังนั้นกลุ่มเป้าหมายจึงเกิดความขัดแย้งในการแสดงความคิดเห็นในประเด็นกิจกรรม แต่เมื่อทำการประเมินผลโดยภาพรวม กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจในกระบวนการกำหนดประเด็นกิจกรรมร่วมกันอยู่ในระดับดี

ผลการประเมินการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมขั้นทดลอง พบว่า กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจเป็นอย่างมากในการร่วมกันทำกิจกรรมทำดอกไม้จันทน์ สานตะกร้า ซึ่งเป็นการทำกิจกรรมร่วมกันทำความสามารถของผู้สูงอายุ ไม่เกิดการบังคับ ต่างคนต่างดำเนินงานของตนเอง ขณะทำงานมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ อย่างสนุกสนาน เกิดการสนทนาปรับทุกข์คลายเครียด ดังนั้น ในขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมนี้ กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจมากที่สุด

ผลการประเมินโครงการในขั้นตอนสะท้อนผล พบว่า กลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจเป็นอย่างมากในการให้ผลสะท้อนกลับเกี่ยวกับการร่วมกันสรุปกิจกรรมที่ดำเนินการมา พร้อมทั้งให้ข้อมูลสะท้อนกลับเกี่ยวกับผลการสำรวจสุขภาพทางจิตแก่กลุ่มเป้าหมาย ว่าแต่ละคนมีสุขภาพจิตเป็นอย่างไร ซึ่งกลุ่มเป้าหมายเห็นด้วยในกระบวนการให้ข้อมูลย้อนกลับเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้

จากผลการสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างเกี่ยวกับการประเมินการดำเนินโครงการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตโดยส่งเสริมบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานีโดยภาพรวมกลุ่มเป้าหมายมีความเห็นว่ามีการะบวนการทำงานเป็นอย่างดี ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการสอบถามความพึงพอใจเกี่ยวกับการจัดโครงการเสริมสร้างบทบาททางสังคมด้วยแบบสอบถามในประเด็นต่างๆ เหล่านี้เพิ่มเติม ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติดังนี้

#### ตารางที่ 4.10 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจที่มีโครงการส่งเสริมบทบาททางสังคม

ข้อ	ประเด็น	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน	แปลผล
-----	---------	-----------	---------------	-------

		มาตรฐาน		
1	สถานที่ในการดำเนินกิจกรรม	4.10	1.02	มาก
2	ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม	4.25	3.15	มาก
3	อาหารว่าง	4.55	2.51	มากที่สุด
4	การมีส่วนร่วมของผู้วิจัยและกลุ่มเป้าหมาย	4.31	0.54	มาก
5	โครงการที่กลุ่มผู้วิจัยจัดทำขึ้น	4.26	0.19	มาก
6	การดำเนินงานของกลุ่มผู้วิจัย	4.33	0.88	มาก
7	ความรู้ความสามารถของกลุ่มผู้วิจัย	4.51	1.65	มากที่สุด
8	การให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กลุ่มเป้าหมาย	4.60	1.45	มากที่สุด
9	การได้รับประสบการณ์ในการทำงานร่วมกัน	4.22	3.56	มาก
10	ความสุขจากการทำกิจกรรม	4.15	1.21	มาก
<b>ภาพรวม</b>		<b>4.33</b>	<b>1.12</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 4.10 พบว่า โดยภาพรวมกลุ่มเป้าหมายมีความพึงพอใจต่อโครงการส่งเสริมบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก ซึ่งมีความพึงพอใจในการให้ข้อมูลย้อนกลับแก่กลุ่มเป้าหมาย อาหารว่าง และความรู้ความสามารถของผู้วิจัยอยู่ในระดับมากที่สุด

### ตอนที่ 3 เปรียบเทียบสภาวะทางจิตก่อนและหลังได้รับการส่งเสริมบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ

จากผลรวมของคะแนนสภาวะทางจิต ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการส่งเสริมบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ นำมาเปรียบเทียบความแตกต่างทางสถิติ โดยใช้สถิติทดสอบแบบไม่ใช้พารามิเตอร์ ได้แก่ Wilcoxon Signed Ranks Test ได้ผลการวิเคราะห์ดังนี้

**ตารางที่ 4.11** ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนสภาวะทางจิต ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการส่งเสริมบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ

การทดสอบ	N	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
ก่อน-หลัง	30	-4.81**	.00

\*\*P<.01

จากตารางที่ 4.11 พบว่า ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมโครงการมีความแตกต่างกับปัญหาสุขภาพจิตหลังเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01