

## บทคัดย่อ

ชื่องานวิจัย	การยกระดับความรู้ด้านสุขภาพจิตผู้สูงอายุในพื้นที่เฝ้าระวังสุขภาพจิตชุมชนหนองป่าก่อ อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงราย เพื่อการป้องกันและลดปัญหาการฆ่าตัวตาย
ชื่อผู้ศึกษา	กันยธัญญ์ สุขิน และคณะ
สาขาวิชา คณะ	สำนักวิชาสังคมศาสตร์
ปีการศึกษา	2568

งานวิจัยฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษา ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต ผลของการใช้โปรแกรมการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพจิต พัฒนาแนวทางการยกระดับความรู้ด้านสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตำบลหนองป่าก่อ อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงราย โดยใช้วิธีการวิจัยทั้งเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ ได้แก่ การใช้แบบวัดความรู้ด้านสุขภาพจิต การสังเกต การสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง พร้อมกับนำหลักวิชาการมาเป็นแนวทางในการวิเคราะห์แล้วนำเสนอผลการวิจัย ซึ่งผลการศึกษาพบว่า

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตำบลหนองป่าก่อ อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงราย

ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปนิยามและความหมายของความรู้ด้านสุขภาพจิตผู้สูงอายุที่ได้จากการสัมภาษณ์ แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบดังนี้ 1. การรับรู้ความผิดปกติหรือความทุกข์ทางจิตใจ และสาเหตุ 2. ความรู้และความเชื่อเกี่ยวกับการช่วยเหลือตนเอง และการขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น 3. ทักษะที่เอื้อต่อการขอความช่วยเหลือและความรู้ในการหาข้อมูลด้านสุขภาพจิต

หลังจากนั้นผู้วิจัยได้สร้างแบบวัดความรู้ด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตำบลหนองป่าก่อ อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงราย และได้นำไปเก็บข้อมูล จากกลุ่มตัวอย่างที่ทำการ จำนวน 269 คน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานะ และข้อมูลสุขภาพ ปัจจุบัน ได้ดังนี้ จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุตำบลหนองป่าก่อ ที่ทำการวิจัยส่วนมากเป็นเพศหญิง มีอายุ ระหว่าง 60-75 ปี ระดับน้อยกว่ามัธยมฯ ส่วนใหญ่ อยู่กับลูกหลาน และส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว และมีความรู้ด้านสุขภาพจิต อยู่ในระดับสูง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.83 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.930

ตอนที่ 2 ผลของการใช้โปรแกรมการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุตำบลหนองป่าก่อ อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงราย (รู้ทันจิต เบาใจ)

โดยผลของโปรแกรมการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุตำบลหนองป่าก่อ อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงราย (รู้ทันจิต เบาใจ) พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งหมด 60 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีจำนวน 30 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 60-70 ปี และทั้งหมดมีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมมีจำนวน 30 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 60-70 ปี และทั้งหมดมีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา เช่นเดียวกัน

เมื่อทดลองใช้โปรแกรมฯ พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านสุขภาพจิตหลังได้รับโปรแกรม ( $\bar{X}=2.96$ ,  $SD=0.836$ ) สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม ( $\bar{X}=2.54$ ,  $SD=0.972$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p<.01$ ) และพบว่า คะแนนความรู้ด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $r=.764$ ,  $p<.01$ ) โดยเมื่อเปรียบเทียบกันแล้วพบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้ด้านสุขภาพจิต ( $\bar{X}=2.96$ ,  $SD=.836$ ) สูงกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม ( $\bar{X}=2.48$ ,  $SD=.976$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $p<.01$ ) และผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X}=4.54$ ,  $SD=0.16$ )

ตอนที่ 3 แนวทางการยกระดับความรู้ด้านสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตำบลหนองปากอ อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงราย การเพิ่มความรู้ด้านสุขภาพจิต (Mental Health Literacy) มีดังนี้:

1. การให้ความรู้ผ่านการอบรมและกิจกรรมกลุ่ม จัดกิจกรรมเวิร์กช็อปให้ความรู้เรื่องสุขภาพจิต เชิญนักจิตวิทยา/จิตแพทย์มาให้ความรู้ที่เข้าใจง่าย ใช้กิจกรรมแบบมีส่วนร่วม
2. การใช้สื่อสารสนเทศที่เหมาะสมกับวัย วิดีโอสั้น/การ์ตูนให้ความรู้เกี่ยวกับอารมณ์และสุขภาพจิตเอกสารหรือคู่มือที่ใช้ภาษาง่าย ตัวหนังสือขนาดใหญ่ อ่านเข้าใจง่าย มีรายการวิทยุชุมชน/โทรทัศน์ท้องถิ่นนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต
3. การฝึกอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ (Caregiver/เพื่อนช่วยเพื่อน) มีพัฒนาอาสาสมัครในชุมชนให้สามารถสังเกตอาการสุขภาพจิตเบื้องต้น และให้คำแนะนำเบื้องต้นได้ และส่งเสริมกิจกรรมแบบเพื่อนช่วยเพื่อน เช่น กลุ่มพูดคุย กลุ่มสนับสนุนทางอารมณ์
4. บูรณาการกับระบบบริการสุขภาพ ให้เจ้าหน้าที่ รพ.สต. หรือ อสม. มีการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตเบื้องต้นเมื่อเยี่ยมบ้าน ประเมินสุขภาพจิตควบคู่กับสุขภาพกายอย่างสม่ำเสมอ
5. การสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพจิต สนับสนุนกิจกรรมสร้างสรรค์ในชมรมผู้สูงอายุ เช่น ร้องเพลง เต้นรำ ปลูกต้นไม้ สนับสนุนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม-ศาสนา เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า
6. การส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีเพื่อเรียนรู้ จัดอบรมให้ผู้สูงอายุใช้งานแอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพจิต เช่น แอปฝึกสมาธิ ใช้กลุ่ม LINE หรือ Facebook กลุ่มในการแชร์ข้อมูลสุขภาพจิต

ปัญหาและอุปสรรคในการการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตำบลหนองปากอ อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงราย

การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ มักเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคหลายประการ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และระบบบริการสุขภาพ โดยสามารถสรุปประเด็นหลักได้ดังนี้: 1. ขาดความตระหนักรู้และความเข้าใจในเรื่องสุขภาพจิต 2. ทักษะคิดด้านลบและการตีตราทางสังคม (Stigma) 3. ข้อจำกัดด้านร่างกายและสมรรถภาพการเรียนรู้ 4. การเข้าถึง

บริการหรือกิจกรรมยังไม่ครอบคลุม 5. ขาดการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน 6. ปัญหา  
ด้านเศรษฐกิจและสังคม

**คำสำคัญ:** ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิต, โปรแกรมทางจิตวิทยา, ผู้สูงอายุ

## Abstract

Research Title : Elevating Mental Health Literacy among Elderly's Nong Pa Kao Subdistrict, Doi Luang District, Chiang Rai Province at Mental Health Surveillamce Area for Suicide Prevention and Reduce Self Harm

Author : Miss. Kanthanan Suchin and Team

Major Field : Faculty of Social Science

Academic Year : 2025

---

### Abstract

This research aimed to study the level of mental health literacy, evaluate the effects of a mental health literacy development program, and develop practical guidelines for enhancing mental health literacy among the elderly in Nong Pa Kor Subdistrict, Doi Luang District, Chiang Rai Province. A mixed-methods approach was employed, integrating both quantitative and qualitative methodologies. Research instruments included a mental health literacy scale, structured observation, and semi-structured interviews. The research adhered to academic principles in analyzing and presenting findings.

The study comprised three parts:

#### Part 1: Assessment of Mental Health Literacy

The researcher conducted an initial study to explore the mental health literacy of elderly individuals in the target community. Through qualitative interviews, the concept of mental health literacy was defined in three major components: (1) awareness of psychological abnormalities or mental distress and their causes, (2) knowledge and beliefs about self-help and seeking support from others, and (3) attitudes that support help-seeking behavior and knowledge of mental health information sources.

A mental health literacy assessment tool was then developed based on these components and administered to a sample of 269 elderly participants. The sample was classified according to personal factors such as gender, age, education level, marital status, and current health condition. The majority of participants were female, aged between 60–75 years, with education lower than secondary level, living with their

children or grandchildren, and having chronic diseases. The overall mental health literacy level was high, with a mean score of 2.83 and a standard deviation of 0.930.

#### Part 2: Effects of the Mental Health Literacy Development Program

A program entitled “Awareness and Lightness of Mind” was implemented to assess its effectiveness in enhancing mental health literacy. A total of 60 elderly participants were involved and divided equally into an experimental group (30) and a control group (30). Most participants in both groups were female, aged between 60–70 years, and had completed primary education.

The results revealed that the experimental group demonstrated a significant increase in post-program mental health literacy scores (Mean = 2.96, SD = 0.836), compared to their pre-program scores (Mean = 2.54, SD = 0.972), with statistical significance at the .01 level ( $p < .01$ ). There was a significant correlation between pre- and post-program scores ( $r = .764$ ,  $p < .01$ ). Additionally, post-program scores in the experimental group were significantly higher than those in the control group (Mean = 2.48, SD = 0.976), also at the .01 significance level. Participants reported the highest level of satisfaction with the program activities (Mean = 4.54, SD = 0.16).

#### Part 3: Guidelines for Enhancing Mental Health Literacy

Based on the findings, comprehensive guidelines were proposed to promote mental health literacy among the elderly. These include:

- Educational workshops and group activities: Conduct interactive sessions using simple language, facilitated by psychologists or psychiatrists.
- Appropriate communication media: Use short videos, cartoons, and printed materials with large fonts and easy-to-understand language. Disseminate content through community radio or local television.
- Volunteer caregiver training: Develop community volunteers to observe early mental health symptoms and provide basic counseling, as well as promote peer support groups.
- Integration with the health service system: Train staff at sub-district health promotion hospitals (HPH) and village health volunteers (VHVs) to provide basic mental health consultation during home visits and to assess mental and physical health regularly.
- Creating mental health-supportive environments: Support creative and social activities in senior clubs, such as singing, dancing, gardening, and participation in religious or community events to foster a sense of self-worth.

- Promoting digital literacy: Organize training for the elderly to use mobile applications for mental well-being, such as meditation apps, and encourage the use of LINE or Facebook groups to share mental health information.

#### Challenges and Barriers

The study also identified several obstacles in developing mental health literacy among the elderly, including:

1. lack of awareness and understanding of mental health,
2. negative attitudes and social stigma,
3. physical limitations and reduced learning capacity,
4. limited access to services and activities,
5. insufficient family and community involvement, and
6. socioeconomic issues.

**Keywords:** Mental Health Literacy, Psychological Intervention Program, Elderly