

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยมีสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากผลการสำรวจครั้งล่าสุดปี พ.ศ.2550 พบว่าผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นร้อยละ 10.7 โดยเป็นเพศชายร้อยละ 44.6 และเพศหญิงร้อยละ 55.4 นอกจากนี้ ยังพบอีกว่าผู้สูงอายุไทยที่อาศัยอยู่คนเดียวตามลำพังในครัวเรือนมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเป็นร้อยละ 7.7 แสดงให้เห็นว่าขณะนี้สังคมไทยเริ่มก้าวสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุแล้ว แต่ปัญหาของผู้สูงอายุไม่ได้ขึ้นกับจำนวนที่เพิ่มมากขึ้นเท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วย ทั้งนี้ เมื่อวัยสูงขึ้นย่อมมีปัญหาเกี่ยวกับ สุขภาพอนามัย โรคภัยไข้เจ็บ และปัญหาด้านจิตใจเพิ่มมากขึ้นด้วย เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวที่เกิดขึ้นจะส่งกระทบต่อร่างกายและจิตใจผู้สูงอายุ จึงมีโอกาสเจ็บป่วยหรือเป็นโรคต่างๆ ได้ง่าย และพบอัตราการป่วยของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคอัมพฤกษ์อัมพาต โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง ซึ่งโรคเหล่านี้มาจากการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและการประพฤติปฏิบัติตัวที่ส่งผลต่อสุขภาพ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2550)

ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่า เนื่องจากเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิตที่ควรค่าแก่ การเคารพนับถือของครอบครัวและสังคม ดังนั้นผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การพัฒนาคุณภาพชีวิตถือเป็นหัวใจสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นให้ ผู้สูงอายุมีความเป็นอิสระในการดำรงชีวิตและมีความสุขตามอัตภาพ โดยใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่าง เต็มที่ไม่ว่าผู้สูงอายุนั้นมีสุขภาพดีหรืออยู่ในสภาวะความเจ็บป่วยก็ตาม ซึ่งตรงกับสถานการณ์ของ สังคมไทยในปัจจุบัน ที่ผู้สูงอายุต้องพึ่งตนเองให้มากที่สุด หรือเป็นภาระกับผู้อื่นให้น้อยที่สุด ดังนั้นการดูแลผู้สูงอายุ ควรมีเป้าหมายให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการดูแลตนเองให้มากที่สุด ซึ่ง การดูแลตนเองตามแนวคิดที่เน้นการพัฒนาศักยภาพของบุคคล เพื่อการพึ่งพาตนเอง ควบคุมตนเอง และรับผิดชอบตนเอง

ซึ่งในปัจจุบันผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพของตนเองเป็นส่วนน้อย เนื่องจากมีบุคคลใน ครอบครัวเป็นผู้ให้การดูแล แต่สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องมีการอยู่ตามลำพังก็ต้องดูแลสุขภาพของตนเองแต่อาจจะดูแลไม่ครบในทุกด้านในเรื่องของสุขภาพ บางครั้งคิดถึงแต่เรื่องการเจ็บป่วยที่ต้อง ได้รับการดูแล เรื่องของจิตใจที่ต้องได้รับการดูแลด้วย จึงทำให้ได้รับการดูแลไม่ครบทุกด้านแต่ก็มี

ผู้สูงอายุจำนวนมากที่มองเห็นเรื่องการดูแลตนเองในรอบด้านทั้งด้านร่างกายจิตใจ เป็นสิ่งสำคัญ และให้การดูแลอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อที่จะให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีและไม่เป็นภาระแก่บุคคลในครอบครัว และสามารถดูแลตนเองและบุคคลในครอบครัวได้เป็นอย่างดี

การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุมีลักษณะโดยรวมเหมือนกันทุกคน ซึ่งระยะเวลาความช้าหรือเร็วของการเข้าสู่ความชราจะแตกต่างกัน และขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น สิ่งแวดล้อม การดูแลสุขภาพ พันธุกรรม และภาวะสุขภาพของแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตามความสูงวัยย่อมเกิดอย่างแน่นอนเพียงแต่จะช้าหรือเร็วเท่านั้น ความสูงวัยนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลง 4 ด้านใหญ่ๆ ในผู้สูงอายุ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ การเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดคือการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและสังคมก็มีความสำคัญ ซึ่งผู้สูงอายุและบุคคลรอบข้างก็ควรให้ความสนใจการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ด้วย

การเสริมสร้างพลังอำนาจหรือความรู้สึกละมีพลังอำนาจของผู้สูงอายุจะช่วยให้เกิดการพัฒนาด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุ เช่น การดูแลสุขภาพ การดำเนินชีวิต เป็นต้น ก่อให้เกิดความสามัคคี การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความสามารถและเสริมสร้างอัตมโนทัศน์ในตนเอง ประจักษ์ในคุณค่าและพัฒนาศักยภาพของตนเอง กิบนัน ได้ให้ความหมายของการเสริมสร้างพลังอำนาจไว้ว่าเป็นกระบวนการ ที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีส่วนร่วมในการควบคุมองค์ประกอบที่มีผลต่อสุขภาพในการสนองตอบความเชื่อมั่นในตนเอง และรู้สึกว่ามีอำนาจสามารถควบคุมความเป็นอยู่หรือชีวิตของตนเองได้ การเสริมสร้างพลังอำนาจตามแนวคิดของกิบนัน จึงเป็นกระบวนการที่มาจากพื้นฐานของการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการทำกิจกรรมร่วมกัน โดยเน้นให้บุคคลมีความตระหนักในการป้องกัน ส่งเสริมสุขภาพตนเอง ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) การค้นพบสถานการณ์จริง 2) การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ 3) การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเอง และ 4) การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพเพื่อให้เกิดความรู้สึกละเชื่อมั่นตนเอง ให้มีอำนาจสามารถควบคุมความเป็นอยู่ หรือลักษณะการดำเนินชีวิตของตนเองได้

ขณะนี้สังคมไทยได้กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุแล้ว และการที่ประเทศไทยมีอัตราการเป็นภาระวัยสูงอายุเพิ่มขึ้น ดัชนีผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และการที่อัตราส่วนเกือหนุนผู้สูงอายุลดลงอย่างต่อเนื่อง ภาวะเช่นนี้จะส่งผลกระทบโดยตรงต่อผู้สูงอายุในอนาคตอันใกล้กล่าวคือผู้ที่อยู่ในวัยแรงงานจะต้องรับภาระในการเลี้ยงดูและดูแลผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น จะมีผู้สูงอายุที่ถูกกละเลยหรือถูกทอดทิ้งเพิ่มมากขึ้น

จังหวัดพระนครศรีอยุธยาเป็นอีกจังหวัดหนึ่งซึ่งมีจำนวนผู้สูงอายุจำนวนมากที่ต้องช่วยเหลือตนเองในเรื่องของการดูแลสุขภาพเนื่องมาจาก เป็นจังหวัดที่มีโรงงานอุตสาหกรรมเป็นจำนวนมากและคนวัยหนุ่มสาวต้องเดินทางไปทำงาน ซึ่งบางครอบครัวก็จะไปเช่าเย็นกลับบางครอบครัวก็มีการย้ายไปอยู่หอพักที่ใกล้โรงงานเพื่อสะดวกในการเดินทาง ทำให้ผู้สูงอายุอยู่บ้านตามลำพังหรืออาศัยอยู่กับลูกหลานที่ยังเด็กซึ่งเป็นภาระให้กับผู้สูงอายุ และไม่มีใครดูแลสุขภาพทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่มีความสำคัญทางสังคม

จังหวัดพระนครศรีอยุธยามีจำนวนผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรม 860 คน ในอำเภอบางปะหันมีจำนวนผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมจำนวน 180 คน พบตำบลบางนางร้ามีจำนวนผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมจำนวน 57 คน ตำบลธานีมีจำนวนผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมจำนวน 36 คน ผู้สูงอายุที่อยู่ในตำบลที่ทำการทดลองมีผู้สูงอายุที่ต้องอาศัยอยู่เพียงลำพังจำนวนมากและต้องดูแลลูกหลานที่ยังไม่สามารถที่ช่วยเหลือตนเองได้ และตัวผู้สูงอายุเองก็ต้องเป็นที่พึ่งของตนเองเพราะต้องคอยดูแลตนเองในยามที่ปกติและเจ็บป่วย

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการดูแลตนเอง

วัตถุประสงค์การวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอ บางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุภายในกลุ่มทดลองกับภายในกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้พลังอำนาจของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
4. เปรียบเทียบการรับรู้พลังอำนาจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังการทดลองผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ สูงวก่ก่อนการทดลอง
2. ภายหลังการทดลองผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ สูงวก่กลุ่มควบคุม
3. ภายหลังการทดลองผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้พลังอำนาจการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ สูงวก่ก่อนการทดลอง
4. ภายหลังการทดลองผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้พลังอำนาจการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ สูงวก่กลุ่มควบคุม

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่
 1. การรับรู้พลังอำนาจในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ได้แก่
 - 1.1 ด้านร่างกาย
 - 1.2 ด้านการจัดการความเครียด
 - 1.3 ด้านการตอบสนองความต้องการ
 - 1.4 ด้านการถ่ายทอดความรู้
 2. พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย
 - 2.1 การบริโภคอาหาร
 - 2.2 การออกกำลังกาย
 - 2.3 การจัดการความเครียด

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ทฤษฎีการเสริมสร้างพลังอำนาจในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียด โดยมีการรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพและมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องเพื่อดำรงรักษาการมีสุขภาพดี โดยกิจกรรมประกอบด้วย การให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การใช้กระบวนการกลุ่มในโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

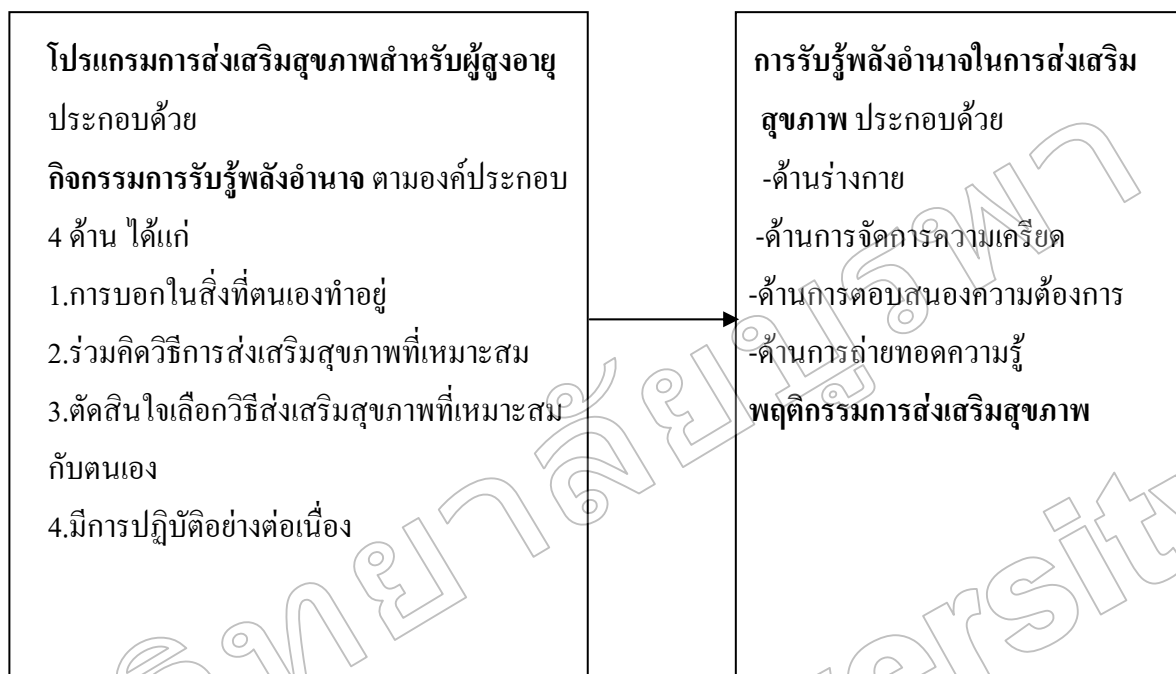
กิจกรรมการรับรู้พลังอำนาจ ตามองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่

1. การค้นพบสถานการณ์จริง (การบอกในสิ่งที่ตนเองทำอยู่) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีการนำรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพที่ตนเองปฏิบัติอยู่มาแลกเปลี่ยนกันระหว่างกลุ่ม
2. การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ (ร่วมคิดวิธีการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีการแลกเปลี่ยนกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของตนเองและการบอกถึงข้อดีและไม่ดีในการส่งเสริมสุขภาพ
3. การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม (ตัดสินใจเลือกวิธีส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเอง) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีการเลือกวิธีการปฏิบัติตนสำหรับการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับตนเอง
4. การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ (มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีวิธีการปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพที่มีประสิทธิภาพสำหรับตนเอง

โดยเน้นให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และการจัดการความเครียดที่เหมาะสมกับตนเองโดยการนำกิจกรรมการรับรู้พลังอำนาจมาเป็นกระบวนการในการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้เกิดการคงไว้ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุซึ่งผู้วิจัยได้ประยุกต์เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้ ดังนี้

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



ภาพที่1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

การศึกษาผลของ โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอ บางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ครั้งนี้ คาดว่าผลการวิจัยได้รูปแบบในการสร้างให้ผู้สูงอายุได้ เกิดรูปแบบในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ทำให้มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นประโยชน์ ดังนี้

1. ได้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุเพื่อนำมาใช้กับชมรมผู้สูงอายุอื่นๆ ในอำเภอบางปะหัน
2. ผู้สูงอายุได้วิธีการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับตนเอง
3. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและบุคลากรด้านสาธารณสุขสามารถนำรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุไปจัดกิจกรรมที่เหมาะสมให้กับกลุ่มผู้สูงอายุอื่นๆเพื่อให้เกิดรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล
4. เป็นแนวทางในการขยายผลการทำวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็น ความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยศึกษาในผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุในตำบลที่ทำการสุ่มคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 20 คน ระยะเวลาดำเนินการวิจัย ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2553 ถึง เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.2554

นิยามศัพท์เฉพาะ

โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ หมายถึง รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพและมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องเพื่อดำรงรักษาการมีสุขภาพดี โดยกิจกรรมประกอบด้วย การให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การใช้กระบวนการกลุ่มในโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมการรับรู้พลังอำนาจ ตามองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่

- 1.การค้นพบสถานการณ์จริง (การบอกในสิ่งที่ตนเองทำอยู่) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีการนำรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพที่ตนเองปฏิบัติอยู่มาแลกเปลี่ยนกันระหว่างกลุ่ม
- 2.การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ (ร่วมคิดวิธีการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสม) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีการแลกเปลี่ยนกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของตนเองและการบอกถึงข้อดีและไม่ดีในการส่งเสริมสุขภาพ
- 3.การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม (ตัดสินใจเลือกวิธีส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเอง)หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีการเลือกวิธีการปฏิบัติตนสำหรับการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับตนเอง
- 4.การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ (มีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีวิธีการปฏิบัติส่งเสริมสุขภาพที่มีประสิทธิภาพสำหรับตนเอง

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุ มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 3ด้าน คือ การบริโภคอาหาร หมายถึงการอธิบายเรื่องของอาหารที่เหมาะสมกับวัย เมนูสุขภาพ กินอย่างไรปลอดภัย

การออกกำลังกาย หมายถึง อธิบายถึงการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อการจัดการความเครียด หมายถึงการจัดการความเครียด

การรับรู้พลังอำนาจการ ส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการที่ผู้สูงอายุมีความเข้มแข็ง และร่วมกันคิดแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพไปในทิศทางที่ถูกต้องและนำไปใช้ได้

ชมรมผู้สูงอายุ หมายถึง ชมรมผู้สูงอายุ อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยาที่มี กิจกรรมร่วมกันและมีการช่วยเหลือดูแลสุขภาพซึ่งกันและกัน

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University