

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมไทยปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มีผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทย โดยเฉพาะกระแสวัฒนธรรมตะวันตกได้ไหลบ่าเข้ามาสู่สังคมไทย จนสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยอย่างรวดเร็ว ผลการเปลี่ยนแปลงได้สะท้อนออกมาให้เห็นในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ในขณะที่ยังขจัดโรคขาดสารอาหารไม่สำเร็จ แต่โรคอันเกิดจากภาวะโภชนาการเกินได้เพิ่มทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและการตายในอันดับต้นๆ ของคนไทย (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2541)

แนวโน้มปัญหาสุขภาพของคนไทยที่สำคัญในปัจจุบัน ได้เปลี่ยนจากปัญหาที่เกิดจากกลุ่มโรคติดต่อเป็นปัญหาที่เกิดจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง กลุ่มโรคดังกล่าว ได้แก่ โรคอ้วน โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง มีผู้เรียกโรคกลุ่มนี้ว่า โรคที่เกิดจากวิถีการดำเนินชีวิต เนื่องจากโรคเหล่านี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิต อันเป็นลักษณะนิสัยของบุคคลที่ประพฤติปฏิบัติเป็นประจำ ซึ่งแนวโน้มของการดำรงชีวิตของบุคคลในปัจจุบันเต็มไปด้วยการแก่งแย่งแข่งขัน มีความเร่งรีบ ทำให้ละเลยการดูแลสุขภาพของตนเอง ขาดการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ขาดการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารมากเกินไปจนร่างกายมีความเครียดสูง (รุ่งทิwa ไชยวงศ์, 2542)

จากข้อมูลสาธารณสุขของประเทศไทยปี พ.ศ. 2539 - 2543 สถิติการตายตามสาเหตุที่สำคัญของโรคซึ่งไม่ใช่โรคติดต่อ ได้แก่ โรคมะเร็งทุกชนิด และโรคหัวใจ ได้ทวีความรุนแรงขึ้นอย่างมาก กล่าวคือในปี พ.ศ. 2542 - 2543 โรคมะเร็งทุกชนิดเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งด้วยอัตราที่สูงขึ้นจาก 50.5 ต่อประชาชนแสนคน ในปี พ.ศ. 2539 เป็น 63.9 ต่อประชากรแสนคน ในปี พ.ศ. 2543 ส่วนในปี พ.ศ. 2539 - 2541 โรคหัวใจขาดเลือด เป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่ง กล่าวคือในปี พ.ศ. 2539 - 2541 อัตราการตายด้วยโรคหัวใจเป็น 77.4, 71.7 และ 63.5 ต่อประชากรแสนคนตามลำดับ (สถิติจากกระทรวงสาธารณสุขปี 2543) (กระทรวงสาธารณสุข, 2546) ซึ่งโรคมะเร็งไม่มีใครทราบถึงสาเหตุที่แท้จริง ถึงแม้บทบาททางกรรมพันธุ์มีส่วนสำคัญ ในการเกิดโรคมะเร็งหลายชนิด เช่น การบิดผันแปรสภาพของยีนส์ มีส่วนทำให้เกิดมะเร็งเต้านม แต่ประมาณ 80 % ของโรค

เกิดจากวิถีการดำเนินชีวิต และ สภาพแวดล้อม คือ อาหาร อากาศที่หายใจ อาชีพการทำงาน ตำแหน่งที่อยู่อาศัย และประกอบอาชีพ(จันทร์ภา เณณวาสน, 2540) ส่วนสาเหตุที่สำคัญของการตายจากโรคหัวใจ เกิดจากความผิดปกติของไขมันในเลือด ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน การไม่ออกกำลังกายและสูบบุหรี่ สาเหตุเหล่านี้เป็นผลจากการรับประทานไขมันในอาหารไม่ถูกต้อง และวิถีการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง (อุมพร สุทัศน์วรุฒิ และพิภพ จิรภิญโญ, 2542)

การมีสุขภาพดีนับว่าเป็นพื้นฐานชีวิตที่สำคัญ เพราะการมีสุขภาพดีนั้นหมายถึง การกินดี อยู่ดี มีความสุข ย่อมทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีไปด้วย ซึ่งการมีสุขภาพที่ดี มีผลต่อการดำเนินชีวิตของคนเราให้ราบรื่นไปด้วยดี และพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ได้เสมอ จึงถือว่าการมีสุขภาพดี เป็นลาภอันประเสริฐ (จรวพร ธรณินทร์, 2535) ส่วน สันต์ หัตถิรัตน์ (2546) ได้กล่าวว่า ในปัจจุบันองค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของสุขภาพครอบคลุมความสุขถึง 4 มิติ คือ 1) มิติทางกาย 2) มิติทางใจ 3) มิติทางสังคม 4) มิติทางจิตวิญญาณ

วิถีการดำเนินชีวิตที่ทำให้มีสุขภาพดี ควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของความตั้งใจจริงที่จะพัฒนาทางจิตใจและจิตวิญญาณ การพัฒนาทางร่างกายมาจากการรับประทานอาหารที่สมดุล มีการพักผ่อน และการนอนหลับที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย มีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล (Marvin Ouwinga, 2002) ส่วน Ardell, D.B. (1979) เสนอว่า วิถีการดำเนินชีวิตหมายถึง พฤติกรรมทั้งหมดที่บุคคลควบคุม รวมทั้งกิจกรรมต่างๆ ที่มีผลกระทบก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพของบุคคล ดังนั้นวิถีการดำเนินชีวิตที่ทำให้มีสุขภาพดี ควรจะมีพฤติกรรมรับประทาน อาหารที่สมดุล การออกกำลังกายที่เหมาะสมและสม่ำเสมอ เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง การพักผ่อนที่เพียงพอทำให้ร่างกายสดชื่น แจ่มใส และช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด การฝึกโยคะ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี และเป็นการเตรียมพร้อมร่างกายและจิตใจเพื่อนำไปสู่การทำสมาธิ การได้ทำกิจกรรมต่างๆ และมีสภาพแวดล้อมที่ดี

โยคะเป็นระบบปรัชญาเก่าแก่ของอินเดียที่นักปราชญ์คิดค้นขึ้นเพื่อนำไปสู่ความพ้นทุกข์ ความหมายของโยคะ มาจากรากศัพท์สันสกฤตว่า “โยค” หมายถึง หนึ่งหรือรวม (Union) คือ เป็นการสร้างสมดุลระหว่างร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ 5 ประการคือ 1) การบริหารร่างกาย 2) การหายใจเพื่อให้พลังชีวิต 3) การทำสมาธิเพื่อให้จิตการสร้างสมดุลจะต้องครบองค์ประกอบสงบและมีสติอยู่ตลอดเวลา 4) การผ่อนคลายและการพักผ่อน 5) อาหารที่ร่างกายต้องการ โยคะเป็นการฝึกให้มีความสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ และอารมณ์อยู่ตลอดเวลา โยคะจึงช่วยบรรเทาหรือบำบัดโรคต่างๆ ได้ นอกจากทำให้ผู้ฝึกมีสุขภาพสมบูรณ์แล้วยังทำให้มีอายุยืนยาวด้วย (พระบุญจริง, 2544)

ศูนย์ฝึกโยคะ จังหวัดลำปาง เป็นศูนย์ฝึกโยคะแห่งหนึ่งที่เปิดดำเนินการสอนเมื่อเดือนเมษายน พ.ศ.2544 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทำการสอนโยคะแก่ผู้สนใจทั่วไป มีการแนะนำในเรื่องการดูแลสุขภาพ เช่น การตรวจสุขภาพประจำปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะตรวจดูการทำงานของอวัยวะต่างๆ ซึ่งการตรวจปริมาณสารเคมีในเลือดเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยบอกประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะภายในที่สำคัญ เช่น หัวใจ ตับ ไต กระดูก เนื่องจากอวัยวะต่างๆ ของร่างกายเสื่อมลงตามอายุ การตรวจสุขภาพประจำปีจึงมีประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะสามารถใช้เป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพ และหาวิธีการป้องกันก่อนที่จะเกิดโรคได้ (พิสุทธิพร น้าใจ, 2537)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้ศึกษามีความสนใจที่จะศึกษาถึงวิถีการดำเนินชีวิตและสุขภาพของผู้มาฝึกโยคะที่ศูนย์ฝึกโยคะ จังหวัดลำปาง เพื่อให้ผู้ฝึกโยคะได้ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพ และเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพที่ดี

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาวิถีการดำเนินชีวิตของผู้มาฝึกโยคะ ที่ศูนย์ฝึกโยคะ จังหวัดลำปาง
2. เพื่อศึกษาสุขภาพของผู้มาฝึกโยคะ ที่ศูนย์ฝึกโยคะ จังหวัดลำปาง

ขอบเขตการศึกษา

ด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้มาฝึกโยคะที่ศูนย์ฝึกโยคะ จังหวัดลำปาง ตั้งแต่เริ่มเปิดศูนย์ฝึก (เดือนเมษายน พ.ศ. 2544) จนถึงปัจจุบัน จำนวน 315 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงได้จำนวน 42 คน

ด้านเนื้อหา

การศึกษารั้งนี้ เนื้อหาครอบคลุมเรื่องวิถีการดำเนินชีวิตและสุขภาพของผู้มาฝึกโยคะที่ศูนย์ฝึกโยคะ จังหวัดลำปาง โดยใช้แบบสอบถามกับผู้มาฝึกโยคะในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547

นิยามศัพท์เฉพาะ

วิถีการดำเนินชีวิต หมายถึง กิจกรรม หรือ พฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจากการฝึกฝนในด้านต่างๆ จนกลายเป็นพฤติกรรมของบุคคล ในการศึกษาครั้งนี้ด้านต่างๆ หมายถึง ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมนันทนาการ ด้านการพักผ่อนและการนอนหลับ ด้านการจัดการความเครียด และด้านการควบคุมสิ่งแวดล้อม

สุขภาพ หมายถึง สภาวะเชิงพลศาสตร์ของความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ

ผู้ฝึกโยคะ หมายถึง ผู้ที่มีการฝึกกาย ฝึกการหายใจ และฝึกจิตให้มีความจดจ่อกับเรื่อง ลมหายใจเข้าออกอันจะนำไปสู่การมีสมาธิที่ดีขึ้น ในการศึกษาครั้งนี้หมายถึง ผู้มาฝึกโยคะที่ศูนย์ ฝึกโยคะ จังหวัดลำปาง ในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2547

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ทราบถึงวิถีการดำเนินชีวิตและสุขภาพของผู้ฝึกโยคะที่ศูนย์ฝึกโยคะ จังหวัดลำปาง
2. เป็นแนวทางในการศึกษา ค้นคว้า หรือทำการวิจัยกับประชาชนกลุ่มอื่นๆ ต่อไปในการปฏิบัติตนให้มีสุขภาพที่ดี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved