

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความสำเร็จจากผลการดำเนินงานลดอัตราเพิ่มประชากรในระยะเวลาที่ผ่านมา ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรในปัจจุบัน เนื่องจากสัดส่วนประชากรในวัยเด็กลดลงในขณะที่วัยแรงงานและผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น จากการประมาณประชากรของไทย โดยสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พ.ศ. 2534 คาดว่าในปี 2543 จะมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจากปี 2533 จาก 4 ล้านคนเป็น 5.8 ล้านคน และในอีก 15 ปีข้างหน้า คือ พ.ศ. 2558 จะมีประชากรที่เป็นผู้สูงอายุเพิ่ม 2 เท่า คือ ประมาณ 8.4 ล้านคน (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542) โดยที่สัดส่วนประชากรสูงอายุต่อประชากรทั้งหมด เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 8.6 ในปี พ.ศ. 2541 เป็นร้อยละ 9.0 ในปี พ.ศ. 2543 และร้อยละ 19.6 ในปี พ.ศ. 2568 หรือเพิ่มขึ้น 2.3 เท่า ในระยะเวลา 27 ปี (จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ, 2543) สำหรับจังหวัดเชียงใหม่ พบว่ามีจำนวนประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2541, 2542 และ 2543 เป็น 141,036 คน, 183,759 คน, 199,481 คนตามลำดับและคาดว่าจะมีประชากรเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่, 2544)

การที่ประชาชนสูงอายุมิเพิ่มขึ้นและมีอายุยืนยาวขึ้นย่อมส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมาได้กล่าวคือ ความคล่องแคล่วว่องไวของร่างกายลดลง สูญเสียการควบคุมการทรงตัว ร่างกายเคลื่อนไหวได้ลำบาก เกิดภาวะข้อติดแข็ง ข้ออักเสบ อาจเกิดการปวดข้อและมุมของการเคลื่อนไหว ข้อต่อลดลง สูญเสียการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ กล้ามเนื้อเหี่ยวลีบจากการขาดการใช้งาน ความแข็งแรงของกระดูกน้อยลงทำให้กระดูกโปร่ง แตกหักง่าย ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและประสาทอัตโนมัติลดลงเกิดความคิดเชื่องช้า (วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2533; Brookbank, 1990; Wold, 1993 อ้างใน อัญชลี กลิ่นอวน, 2544) นอกจากนี้ยังพบว่า ความยืดหยุ่นและการระบายอากาศของปอด ลดลง และความสามารถในการเคลื่อนไหวของผนังทรวงอกลดลง จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดอาการ เมื่อย่ำอ่อนเพลียและรู้สึกเหนื่อยง่ายเมื่อปฏิบัติกิจกรรม (Harrell, 1997a, อ้างใน อัญชลี กลิ่นอวน, 2544) และยังพบว่า หลอดเลือดแข็ง ตีบแคบ สูญเสียการยืดหยุ่นของผนังหลอดเลือดทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น (Harrell, 1997b; Morgan, 1993, อ้างใน อัญชลี

กลืนอวน, 2544) นอกจากนี้ยังอาจเกิดปัญหาด้านสุขภาพจากการเสื่อมตามวัยที่สูงขึ้น เช่น โรคปอดข้อ โรคข้อเสื่อม โรคกระดูกพรุน โรคระบบทางเดินหายใจจากการเสื่อมสมรรถภาพของปอด โรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมองตีบโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคอ้วน (ปริทัศน์ ทัศนาวินิจฉัย; Chekryn & Dewis, 1990; Hazzard, Bierman, Blass, Ettingger, & Halter, 1994. อ้างใน ดวงเดือน พันธุโยธี, 2539) ร่วมกับการต้องเผชิญปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เป็นเวลานาน หรือการมีพฤติกรรมเสี่ยงเช่น การไม่ออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ หรือการดื่มสุราซึ่งพบว่าเป็นสาเหตุชักนำที่ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคและเป็นสาเหตุของการตายได้ง่าย (Branch & Jette. 1984; Kennel, 1987; Kaplan, Seeman, Cohen, Knudson & Guranik. 1987. อ้างใน ดวงเดือน พันธุโยธี, 2539) นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุเมื่อเกิดโรคขึ้นมักจะหายจากโรคช้าต้องใช้เวลาานานที่จะฟื้นฟูให้กลับสู่ภาวะปกติ หรือบางที่ไม่สามารถกลับเข้าสู่ภาวะปกติได้ และนำไปสู่ภาวะความพิการเกิดขึ้นตามมา อย่างไรก็ตามถ้าผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง จะส่งผลให้สามารถชะลอการเปลี่ยนแปลงตามกระบวนการสูงอายุเหล่านี้ให้ช้าลง และพัฒนาซึ่งสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุเท่าที่ควรจะเป็นซึ่งจากการสำรวจพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุไทยที่มีอายุยืนยาวและแข็งแรง โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุไทยทั่วประเทศที่มีอายุยืนยาวระหว่าง 70 – 74 ปี จำนวน 1,574 ราย พบว่า ผู้สูงอายुर้อยละ 60.8 มีปัญหาด้านสุขภาพและผู้ที่มีความสมบูรณ์ทางกายเพียงร้อยละ 15.5 (บรรลุ ศิริพานิช และคณะ, 2532)

อนึ่งโรคที่เกิดขึ้นดังกล่าวส่วนใหญ่มักสามารถที่จะชะลอให้เกิดขึ้นช้าลงหรือป้องกันได้ด้วยการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ดี จากการศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 75 ปี พบว่าพฤติกรรมสุขภาพที่จะก่อให้เกิดผลดีต่อผู้สูงอายุ ได้แก่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การนอนหลับคืนละ 7-8 ชั่วโมง การรับประทานอาหารเข้าทุกวัน ไม่รับประทานอาหารจุกจิกระหว่างมื้อ การงดดื่มสุรา งดบุหรี่และการควบคุมน้ำหนักตัว (Walker, Voken, Sechist & Pender, 1988, อ้างใน ดวงเดือน พันธุโยธี, 2539) การออกกำลังกายนับเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญยิ่งที่ได้รับการยอมรับว่าสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายและชะลอการเปลี่ยนแปลงตามกระบวนการสูงอายุได้ (ACSM, 1991; Volden, Langemmo, Ademson, & Oechsle, 1990; Petruzzello, Lander, Hatfield, & Salazar, 1991 cite in Scaller, 1996, อ้างใน อัญชลี กลืนอวน, 2544) นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมให้การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างอิสระ ป้องกันภาวะเสี่ยงของการเกิดโรคหรือปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ (ACSM, 1998, อ้างใน อัญชลี กลืนอวน, 2544) และคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกายไม่ให้ลดลงอย่างรวดเร็ว (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, 2541) การออกกำลังกายนอกจากจะมีประโยชน์ทางด้านร่างกายแล้วยังส่งผลให้เกิดการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphine) เพิ่มมากขึ้น (วิภาวี คงอินทร์, 2533; ดำรง กิจกุล, 2540) จะช่วยลดความตึงเครียด ความวิตกกังวล

และภาวะซึมเศร้าได้ (วิภาวี คงอินทร์, 2533; Nieman, 1997) การออกกำลังกายเป็นกลุ่มทำให้เกิดความสนุกสนานและยังเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น มีความสุขและรู้สึกพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น (Kart, Metress, & Metress, 1992; Seiger & Hasson, 1990, อ้างใน อัญชลี กลิ่นอวน, 2544)

ถึงแม้ว่าการออกกำลังกายจะก่อให้เกิดประโยชน์แต่พบว่าประชาชนก็ยังออกกำลังกายกันเป็นส่วนน้อยโดยพบว่า ประชาชนทั่วไปจะมีกิจกรรมทางกายหรือมีการออกกำลังกายประมาณร้อยละ 20 เท่านั้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุพบว่ามีภาระเฉลี่ยต่อพฤติกรรมนี้ (Blue, 1995, Pascucci, 1992, อ้างใน ดวงเดือน พันธุโยธี, 2539) Ajzen & Fishbein (1980) กล่าวว่าสาเหตุที่ทำให้บุคคลไม่ค่อยออกกำลังกายส่วนใหญ่เกิดจากการมีเจตคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย การขาดแรงผลักดันทางสังคม ขาดแรงสนับสนุนทางสังคม และขาดแรงจูงใจ และจากการศึกษาของบรรลุ ศิริพานิช และคณะ (2532) ยังพบว่า ในประเทศไทยมีผู้สูงอายุที่ขาดการออกกำลังกายถึงร้อยละ 39.5

จากการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรในประเทศไทยพบว่า ประชากรวัยกลางคนและผู้สูงอายุนิยมการออกกำลังกายแบบมวยจีน เช่น ไท่ จี ซี่ กง และ หว้ายตันกง (เสก อักษรานูเคราะห์, 2539) สำหรับการออกกำลังกายแบบมวยจีนไท่ จี ซี่ กง จากงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า มีประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ หลายด้าน เช่น ช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัว ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Tse & Baily, 1991; Schaller, 1996, Lan, Lai, Wong, and Yu, 1996, Wolfson, Whipple, Derby, Judge, King and Amerman, 1997, อ้างใน โอนโททัย วงศ์ใหญ่, 2544) แต่ยังมีงานวิจัยน้อยมากที่ศึกษาถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี ซี่ กง ในผู้สูงอายุ และปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี ซี่ กง ในผู้สูงอายุ เพื่อที่จะศึกษาและอธิบายพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล และศึกษาปัจจัยที่จะช่วยเสริมให้เกิดการแสดงพฤติกรรมสุขภาพ Green & Kreuter (1999) ได้เสนอรูปแบบเพื่อทำการศึกษาและอธิบายพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อวิเคราะห์สาเหตุที่พฤติกรรมสุขภาพนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร และมีที่มาจากสาเหตุใดรูปแบบนี้เรียกว่า PRECEDE-PROCEED FRAMEWORK ซึ่งเป็นคำย่อของข้อความ Predisposing, Reinforcing, and Enabling Causes in Education Diagnosis and Evaluation ภายใต้รูปแบบดังกล่าว Green & Kreuter ได้กำหนดปัจจัยที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมสุขภาพไว้ 3 ประการ คือ ปัจจัยหลัก ปัจจัยสนับสนุน และปัจจัยเสริม โดยกล่าวว่าปัจจัยหลักเป็นปัจจัยที่เกิดก่อนพฤติกรรมซึ่งจะให้เหตุผลหรือเป็นแรงจูงใจที่ทำให้เกิดพฤติกรรมนั้น ปัจจัยหลักนี้ประกอบด้วย ความรู้ ทักษะคิด ค่านิยม ความเชื่อ และการรับรู้ที่เกี่ยวข้องกับการจูงใจบุคคลหรือกลุ่มให้แสดงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ปัจจัยสนับสนุนเป็นปัจจัยที่เอื้ออำนวยให้พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นได้โดยที่ปัจจัยสนับสนุนมักเกี่ยวข้อง

กับเรื่องทรัพยากรที่มีอยู่และการเข้าถึงทรัพยากร ปัจจัยเสริมเป็นปัจจัยที่แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมนั้นได้รับการสนับสนุนจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง ผู้ศึกษาในฐานะผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง จึงมีความสนใจศึกษาว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่จี๊ ซี่ กง ในผู้สูงอายุเป็นอย่างไร และมีปัจจัยใดที่สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี๊ ซี่ กง ในผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อเป็นข้อมูลในการนำมาวางแผน และกำหนดวิธีการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี๊ ซี่ กง เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป

วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี๊ ซี่ กง ในผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี๊ ซี่ กง ในผู้สูงอายุ

ขอบเขตการศึกษา

การศึกษานี้มุ่งศึกษาปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี๊ ซี่ กง และศึกษาปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี๊ ซี่ กง ในผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 124 คน โดยได้ประยุกต์ใช้ PRECEDE-PROCEED FRAMEWORK ของกรีน และคณะ เลือกศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุ อันได้แก่ ปัจจัยหลัก คือ การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการขาดการออกกำลังกายแบบไท่ จี๊ ซี่ กง และทัศนคติต่อการออกกำลังกายแบบไท่ จี๊ ซี่ กง ปัจจัยเอื้อ คือการสนับสนุนของชมรมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี๊ ซี่ กง และปัจจัยเสริมคือ การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี๊ ซี่ กง โดยทำการศึกษาในช่วงเดือน มกราคม - กันยายน 2545

คำจำกัดความที่ใช้ในการศึกษา

พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี๊ ซี่ กง ของผู้สูงอายุ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมการออกกำลังกายแบบไท่ จี๊ ซี่ กง โดยดูจาก ความบ่อยครั้ง ระยะเวลาในการออกกำลังกาย และการเปลี่ยนแปลงของร่างกายภายหลังการออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศหญิงและเพศชายที่มาเข้าร่วมในการออกกำลังกายแบบไท่ จี๊ ซี่ กง

ปัจจัยหลัก หมายถึง ปัจจัยที่เกิดก่อนพฤติกรรมซึ่งจะเป็นเหตุผลหรือเป็นแรงจูงใจที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดพฤติกรรมในการออกกำลังกาย ในการศึกษานี้หมายถึงการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการขาดการออกกำลังกายแบบไท่ จี๊ ซี่ กง และทัศนคติต่อการออกกำลังกายแบบไท่ จี๊ ซี่ กง

- การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี ซี่ กง หมายถึง การที่ผู้สูงอายุรับรู้ว่าการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี ซี่ กง ที่ตนกระทำนั้นมีผลด้านบวกต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของตน

- การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี ซี่ กง หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีการรับรู้ถึงสิ่งที่จะเป็นอุปสรรค ซึ่งจะทำให้การออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ประสบผลสำเร็จ เช่น ทำทางที่ยาก เวลานาน สถานที่อยู่ไกล อากาศร้อน

- การรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการขาดการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี ซี่ กง หมายถึง ความเชื่อหรือการคาดคะเนของผู้สูงอายุว่าตนเองมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรค หรือปัญหาสุขภาพต่าง ๆ หรือไม่หากขาดการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี ซี่ กง เช่น อาจเป็นโรคความดันโลหิตสูง ปวดเข่า เบาหวาน โรคอ้วน

- ทักษะติดต่อการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี ซี่ กง หมายถึง ทักษะหรือความรู้สึกลึกของผู้สูงอายุที่มีต่อการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี ซี่ กง ซึ่งแสดงออกมาในรูปของความคิดเห็นในเชิงสนับสนุนหรือต่อต้าน

ระบบสนับสนุนของชมรมในการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี ซี่ กง หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องอำนวยความสะดวกให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี ซี่ กง เป็นไปได้หรือเกิดขึ้นได้ซึ่งเป็นแรงจูงใจหรือแรงบันดาลใจให้พฤติกรรมการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี ซี่ กง เกิดขึ้นจริงกับผู้สูงอายุ ซึ่งได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ เวลา บุคลากร และการประชาสัมพันธ์

การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี ซี่ กง หมายถึง สิ่งที่แสดงให้เห็นว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี ซี่ กง ได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่นหรือไม่เพียงใดในการศึกษานี้มุ่งศึกษาการสนับสนุนจาก ลูก หลาน คู่สมรส ญาติ เพื่อน และผู้นำในการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี ซี่ กง

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมและสนับสนุนให้กลุ่มผู้สูงอายุอื่นๆ ได้เข้าร่วมในการออกกำลังกายแบบ ไท่ จี ซี่ กง มากยิ่งขึ้น
2. เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการดำเนินงานพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโดยทั่วไป
3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุต่อไป