

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ปัจจุบันประชากรของโลกกำลังเป็นสังคมของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ องค์การสหประชาชาติคาดการณ์ว่า ในช่วงปี ค.ศ. 2001-2100 จะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ โดยทวีปยุโรปมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุมากที่สุดในโลก ขณะที่ทวีปเอเชียมีประชากรผู้สูงอายุเป็นอันดับ 4 ของโลก โดยประเทศไทยถือเป็นประเทศที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุสูงที่สุด เป็นอันดับ 4 ในทวีปเอเชีย และเป็นอันดับ 2 ในอาเซียน และในอีกไม่กี่ปีข้างหน้าประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยการเปลี่ยนแปลงของสังคมผู้สูงอายุเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมกรรมการบริโภค และแนวทางการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทั้งในด้านสังคม อารมณ์ และจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกาย วัชรากรณชีวโคภิชฐ (2562 : 15) ตั้งแต่ในปี 2560 เป็นต้นมา ประชากรโลกเป็นประชากรสูงอายุหรือคนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มากถึง 962 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 13 ของประชากรโลกทั้งหมด 7,550 ล้านคน และในประเทศไทยปัจจุบันมีประชากรจำนวน 73.9 ล้านคน โดยเพิ่มจากประชากรในปี พ.ศ. 2559 ประมาณ 5 แสน คน และมีจำนวนผู้สูงอายุ (จำนวนประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป) รวมทั้งสิ้นจำนวน 11 ล้านคน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, ออนไลน์) และประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุ มาตั้งแต่ พ.ศ. 2548 และกำลังจะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุระดับสมบูรณ์ใน พ.ศ. 2564 ซึ่งสังคมที่มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด โดยคาดการณ์ว่าใน พ.ศ. 2574 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุระดับสุดยอด คือ มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562 : 8) ประเทศไทยเป็นประเทศหนึ่งที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและมีแนวโน้มจะเพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ จากสถานการณ์ผู้สูงอายุประเทศไทยตั้งแต่ปี 2548 เป็นต้นมาพบว่า ประชากรสูงอายุไทยยังมีปัญหาเรื่องสุขภาพ ในหลาย ๆ ด้าน เช่น ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ (ไม่สามารถประกอบกิจวัตรพื้นฐาน คือ กินอาหารเอง เข้าห้องน้ำเอง แต่งตัวตัวเอง) มากถึงร้อยละ 5 โดยเฉพาะผู้สูงอายุวัยปลายที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ มีมากถึงร้อยละ 19 ของผู้สูงอายุ ในวัยเดียวกันปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ ก็คือเรื่องสุขภาพร่างกายที่มีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามวัยที่ส่งผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เช่น สมรรถภาพทางกาย ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด และความอ่อนตัวที่ลดลง เมื่อผู้สูงอายุมีอายุที่เพิ่มขึ้นอัตราการเสื่อมสภาพของสมรรถภาพทางกายก็จะเพิ่มขึ้นตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น การความสูญเสียสมรรถภาพทางกายในวัยสูงอายุนี้เป็นลักษณะที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (กวิน บุญประโคนและอาทิตย์ ปัญญาคำ, 2561 : 2) และสาเหตุหลักของการสูญเสียสุขภาพของผู้สูงอายุ ในเพศชาย 3 ลำดับแรก คือ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็งและความผิดปกติทางการรับรู้ส่วนเพศหญิง 3 ลำดับแรก คือ โรคหัวใจและหลอดเลือด ความผิดปกติทางการรับรู้และโรคมะเร็ง และพบโรคที่ ผู้สูงอายุเสียชีวิตมากที่สุดเรียงตามลำดับ คือ มะเร็ง หลอดเลือดสมอง ปอดอักเสบ ไต และเบาหวาน โดยพบว่าผู้สูงอายุตายด้วยโรคมะเร็งเพิ่มขึ้น การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (แผนพัฒนาสุขภาพฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560

- 2564) จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยจำนวนมาก พบว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สามารถลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคในผู้สูงอายุได้และมีผลทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น ข้อสรุปดังกล่าวนี้สามารถนำไปใช้ได้กับผู้สูงอายุโดยรวม แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่มี การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น แสดงออกในรูปแบบของการใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ (ศักดิ์ฐาพงษ์ ไชยศร, 2540 : 36) กล่าวว่าการฝึกการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที นาน 12 สัปดาห์ ในผู้สูงอายุปกติ นอกจากมีสมรรถภาพทางกายที่เพิ่มขึ้นแล้ว การทำงานของหลอดเลือดและหัวใจก็มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้นด้วย Mazzeo (1994 : 992-1008) พบว่าการออกกำลังกายแบบฝึกความอดทน (endurance training) ในผู้สูงอายุจะส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจเพิ่มขนาดและมีความแข็งแรงขึ้น การไหลเวียนของเลือดในหลอดเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจดีขึ้น ปริมาณเลือดออกจากหัวใจเพิ่มมากขึ้น อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายได้รับเลือดไปเลี้ยงอย่างเพียงพอ ลดอุบัติการณ์การเกิดโรคหัวใจ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องในผู้สูงอายุทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลงและความต้านทานของหลอดเลือดส่วนปลายลดลง มีผลทำให้ความดันโลหิตลดลง กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่ง ในการส่งเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์และมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ซึ่งก่อให้เกิดการดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การออกกำลังกายจะเป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยป้องกันความเสื่อมในวัยผู้สูงอายุ จากการสอบถามและลงพื้นที่สำรวจเบื้องต้นในพื้นที่ของเทศบาลเมืองท่าช้าง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี พบว่ามีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทศนคติใน การออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย พบว่าประชาชนส่วนใหญ่ในพื้นที่ โดยเฉพาะวัยผู้สูงอายุให้ความสำคัญในเรื่องของการออกกำลังกายน้อย

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี มีบทบาทหน้าที่ในการพัฒนาท้องถิ่นร่วมกับชุมชน ซึ่งเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี เป็นพื้นที่เป้าหมายที่มหาวิทยาลัยมีนโยบายในการพัฒนาเชิงพื้นที่ตามยุทธศาสตร์ที่ 1 ในปี พ.ศ.2563 ซึ่งผลของการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นส่วนหนึ่งที่สามารถนำเอาข้อมูลพื้นฐานที่ได้นำไปสู่การวางแผน ส่งเสริมพัฒนาและแนวทางการสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี
3. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี

ประโยชน์ของการวิจัย

1. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับและเป้าหมายของผลผลิต (Output)

1.1 ได้สารสนเทศเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี

1.2 ได้แนวทางในการพัฒนาโปรแกรมกระตุ้นการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี

2. หน่วยงาน

2.1 หลักสูตร/ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี สามารถนำมาเป็นแนวทางในการปรับปรุงหลักสูตรการเรียนการสอนให้เหมาะสมและรองรับสังคมผู้สูงอายุในอนาคต

2.2 หน่วยงานภายนอก เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สามารถนำข้อมูลไปจัดทำเป็นนโยบายเพื่อตอบสนองกลุ่มผู้สูงอายุ

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี มีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี จำนวน 2,161 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ. 2562 : 13)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี จำนวน 333 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง โดยมีเงื่อนไขในการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างคือ ใช้ตารางสำเร็จรูปของ Yamane (1973) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ($\alpha = .05$)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

- 1.1 ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ และอายุ
- 1.2 ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- 1.3 ทักษะคติในการออกกำลังกาย
- 1.4 การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่อายุ 60 ขึ้นไป เพศชายและเพศหญิงที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง อ.เมือง จ.จันทบุรี
2. การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมแล้วทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี สามารถใช้ร่างกายได้เป็นปกติชยัน โดยทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การเต้นรำ เพื่อป้องกันโรคต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ตามวัย
3. พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี
4. ปัจจัย หมายถึง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองท่าช้าง จังหวัดจันทบุรี เช่น ปัจจัยส่วนบุคคล ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทักษะคติในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

กรอบแนวความคิดในการวิจัย

