

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

องค์การอนามัยโลก ได้นิยามไว้ว่า “สุขภาพ” หมายถึงสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคมและปัญญามิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น” นำมาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือ “คนไทยมีสุขภาพะยังยืน หมายถึงคนไทยมีสุขภาพะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา” ปัจจุบันสังคมไทยได้ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องสุขภาพเพิ่มมากขึ้น มีการรณรงค์กันอย่างมากมาย แต่ส่วนใหญ่มุ่งเน้นและจำกัดอยู่เฉพาะเรื่องสุขภาพะทางกาย ในขณะที่กระแสบริโภคนิยมและวัตถุนิยมไหลบ่ารุนแรงขึ้น ผู้คนพึงพอใจและแสวงหาเรื่องทางวัตถุเป็นด้านหลัก นำมาซึ่งปัญหาต่าง ๆ มากมาย ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ทำให้ผู้คนเกิดความทุกข์กันทั่วหน้า

ในยุคปัจจุบันเทคโนโลยีต่างๆ ได้ถูกพัฒนาขึ้นอย่างไม่หยุดยั้งตามกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่มีการค้นพบสิ่งแปลกใหม่อย่างไม่หยุดนิ่ง โดยเฉพาะสาขาการแพทย์และสาธารณสุข ส่งผลให้ให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น ซึ่งจากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2550 โดยมูลนิธิสถาบันวิจัยและการพัฒนาผู้สูงอายุไทย พบว่าจำนวนประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2503 มีจำนวนประชากรสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) 1.5 ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ 5.4 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งเพิ่มขึ้นเป็น 6.7 ล้านคนในปี 2548 และจะเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าในปี 2568 เป็น 14 ล้านคน หรือคิดเป็น 10.3 และ 20 ของประชากรทั้งหมดตามลำดับ สถานการณ์นี้ทำให้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งหมายความว่าประเทศไทยมีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด (Shryock, 2004) หรือประชากรมีอายุมีมาตรฐานมากกว่า 30 ปี (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2550:48)

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ สภาพร่างกายจะเห็นได้ว่าเสื่อมลงตามอายุขัย สภาพจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงง่าย ชีพุดหงิด มีความวิตกกังวล เนื่องจากการเจ็บป่วย หรือจากการเสื่อมของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย โดยปกติร่างกายคนเราจะเริ่มมีการเสื่อมของอวัยวะตั้งแต่อายุ 30 ปีขึ้นไป ดังนั้นการดูแลรักษาสุขภาพที่ดี และถูกสุขลักษณะตั้งแต่ต้น จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหรือปัญหาทางสุขภาพต่าง ๆ ที่มักเกิดขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุได้ ในผู้สูงอายุมักจะพบว่ามีความเสื่อมทางด้านระบบทางเดินอาหาร เนื่องมาจากปริมาณไขมันที่น้อยลง ทำให้เคี้ยวอาหารได้ไม่ละเอียด ต่อม น้ำลายขับน้ำลายออกมาน้อย ไม่พอเพียงที่จะช่วยคลุกเคล้าอาหาร ประสาทกล้ามเนื้อที่ควบคุมการกลืนก็จะทำงานน้อยลง ทำให้กลืนอาหารได้ลำบาก นอกจากนี้ปริมาณน้ำย่อยต่าง ๆ ก็ลดลง ทำให้อาหารย่อยได้ไม่ดี มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อและท้องอืด

เสื่อม นอกจากนี่ยังระบบขับถ่ายอุจจาระในผู้สูงอายุมักจะเป็นไปตามปกติ เกิดท้องผูกได้ง่าย เนื่องจากมีการเคลื่อนไหวน้อยลง และไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ส่วนอารมณ์และจิตใจที่มีการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ อาจเกิดมาจากมีเวลาว่างมากเกินไป เพราะเกษียณอายุจากการทำงานแล้ว จึงรู้สึกที่ตัวเองถูกลดคุณค่าลง ความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัวเริ่มมีน้อยลง ซึ่งอาจทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว และเศร้าซึม นอกจากนั้นยังอาจเป็นผลมาจากความเจ็บป่วย และการเสื่อมของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการที่แปรปรวนง่าย ซึ่หงุดหงิด ใจน้อย โกรธง่าย เป็นต้น จากความเสื่อมทางด้านร่างกาย จิตใจ รวมถึงการดูแลสุขภาพที่อาจไม่เหมาะสม ทำให้ผู้สูงอายุมักเกิดปัญหาทางสุขภาพ หลาย ๆ โรคพร้อมกัน โรคที่มักพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ มีทั้งโรคที่เกิดขึ้นทางร่างกาย และจากปัญหาทางจิตใจ

จากสาระที่นำเสนอข้างต้นทำให้ผู้วิจัยมีคำถามวิจัยคือ การส่งเสริมบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ จะช่วยในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตได้หรือไม่ อย่างไร ทั้งนี้ผลการวิจัยที่ได้จะเป็นข้อค้นพบถึงแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต และได้เครือข่ายการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุต่อไปได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อสำรวจสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี
2. เพื่อสร้างกิจกรรมส่งเสริมบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานีที่มีประสิทธิภาพ
 - 2.1 สร้างโครงการศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นจากกลุ่มผู้สูงอายุ
 - 2.2 สร้างโครงการผลิตภัณฑ์พื้นเมืองจากกลุ่มผู้สูงอายุ
3. ประเมินผลการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตโดยส่งเสริมบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี
4. เปรียบเทียบสุขภาวะทางจิตก่อนและหลังได้รับการส่งเสริมบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยประยุกต์ (Applied research) เพื่อค้นหาแนวทางในการสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ สร้างความเข้มแข็ง เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จากการส่งเสริมบทบาททางสังคมให้กับผู้สูงอายุ โดยการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งในเชิงปริมาณเกี่ยวกับระดับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกโดยการสัมภาษณ์

ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ยังต้องการสร้างเครือข่ายการสร้างสุขภาวะทางจิตที่ดีของกลุ่มผู้สูงอายุ และขยายเครือข่ายไปยังชุมชนต่าง ๆ ในจังหวัดอุบลราชธานีได้ในอนาคตต่อไป

กลุ่มเป้าหมาย คือผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมโครงการ จำนวน 30 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา คือ

1. การส่งเสริมบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ
2. สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

สุขภาวะทางจิต หมายถึง ภาวะปกติสุขที่บุคคลมีความเข้าใจในศักยภาพต่าง ๆ ของตนเอง สามารถจัดการกับปัญหาความเครียดโดยทั่วไปได้อย่างเหมาะสม ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้มีประสิทธิภาพ เป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคม

บทบาททางสังคม หมายถึง การปฏิบัติตนให้มีความเหมาะสม ตามสถานภาพของตนเอง มีความรู้สึกภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง รู้สึกมีความสุข พร้อมทั้งการปฏิบัติตนเหล่านั้นเป็นสาธารณะประโยชน์ ให้สังคมเกิดการยอมรับ

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี

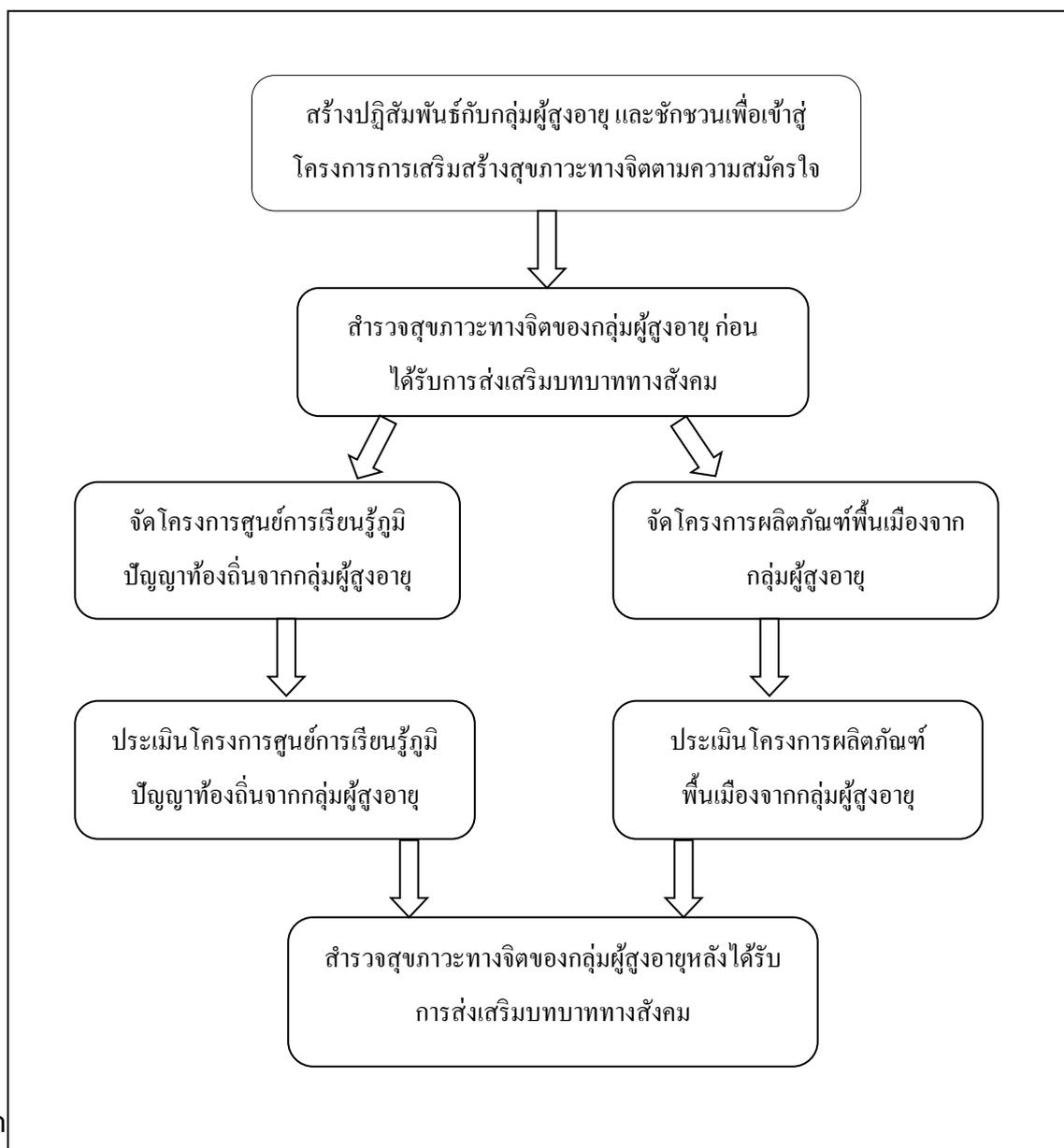
โครงการศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง โครงการที่กลุ่มผู้สูงอายุและผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อจัดเป็นแหล่งการเรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรม ประเพณี ความรู้ ความเชื่อต่างๆ จากประสบการณ์ที่สืบทอดต่อกันมา โดยมีผู้ให้ความรู้ หรือผู้ถ่ายทอดความรู้เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่ยินดีเข้าร่วมโครงการตามความสมัครใจ

โครงการผลิตภัณฑ์พื้นเมือง หมายถึง โครงการที่กลุ่มผู้สูงอายุและผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อสร้างเสริมรายได้ให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ ตามกำลังความสามารถ โดยผลิตสินค้าพื้นเมืองตามประสบการณ์ความรู้ที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษ จากกลุ่มผู้สูงอายุที่ยินดีเข้าร่วมโครงการตามความสมัครใจ

เครือข่ายการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิต หมายถึง การประสานงาน สร้างความร่วมมือในการทำงานของกลุ่มผู้สูงอายุ เทศบาลนครอุบล โรงพยาบาล สถานพยาบาล คลินิก หน่วยงานทางด้านการศึกษา เช่น โรงเรียน มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี รวมทั้งวัดในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อเป็นกลไกในการขับเคลื่อนให้การดำเนินงานโครงการสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุเชื่อมโยงถึงกัน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีกรอบแนวคิด คือ การศึกษาวิธีการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตโดยการส่งเสริมบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อสร้างเครือข่ายในการสร้างความร่วมมือกับชมรมผู้สูงอายุ และสถานพยาบาลต่าง ๆ ซึ่งมีมหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานีเป็นศูนย์กลางในการประสานงานเกี่ยวกับการส่งเสริมบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ ได้แก่ โครงการศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น และโครงการผลิตภัณท์พื้นเมืองจากกลุ่มผู้สูงอายุ ในการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตให้กับผู้สูงอายุต่อไป โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้



ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้สารสนเทศเกี่ยวกับสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดดำเนินการเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตที่ดีให้กับกลุ่มผู้สูงอายุเหล่านี้
2. ได้ศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งเป็นแหล่งการเรียนรู้แห่งหนึ่งเกี่ยวกับความรู้ ความเชื่อ ประเพณี วัฒนธรรมที่สืบทอดกันมาจากโบราณจนถึงปัจจุบัน โดยมีกลุ่มผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ มีความรู้เป็นผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญาเหล่านั้น
3. ผลการวิจัยด้านสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น มีความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเอง รู้สึกมีความสุข พร้อมทั้งการปฏิบัติตนที่เป็นสาธารณะ ประโยชน์ และลดอาการซึมเศร้า วิตกกังวล และความรู้สึกสิ้นหวัง และสามารถปรับตัว ยอมรับ การเปลี่ยนแปลงตามสภาพของตนเองได้