

# บทที่ 1

## ส่วนนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญ คือ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ที่มีประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 หรือมีประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 7 ซึ่งเท่ากับว่า ประเทศไทยเราเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมากกว่า 10 ปี เช่นเดียวกับประเทศที่พัฒนาแล้ว การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุจึงมีผลต่อสภาพทางสังคม สภาพทางเศรษฐกิจ การจ้างงาน ตลอดจนการจัดสรรทรัพยากรทางสุขภาพและสังคมของประเทศอย่างต่อเนื่องในระยะยาว โดยประเทศไทยได้มีการจัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) เป็นแผนระยะยาวของคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี เพื่อให้ความสำคัญต่อ “วงจรชีวิต” ที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ยกเว้นการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร โดยแผนผู้สูงอายุแห่งชาติมียุทธศาสตร์ของแผนด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุเน้นการส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้นในด้านของผู้สูงอายุเอง มีความกังวลที่จะต้องเผชิญกับช่วงวัยการเปลี่ยนผ่านของชีวิตที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงมากมายจึงเป็นสาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิต หรือต้องมีการปรับระบบวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ หรือร่างกาย (Physiological) ด้านอารมณ์ (Emotional) ด้านการเรียนรู้ สติปัญญา (Cognitive) ด้านเศรษฐกิจ (Economic) และสถานภาพทางสังคม (Social Status) (จรัญญา วงษ์พรหม และคณะ, 2558)

การที่สังคมไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุผลที่ตามมาคือ ผู้อยู่ในวัยแรงงานต้องรับภาระมากขึ้นในการเลี้ยงดูผู้สูงอายุ ข้อมูลคาดประมาณ พบว่าปี พ.ศ. 2523 ประเทศไทยมีอัตราส่วนเกื้อหนุนผู้สูงอายุเท่ากับ 10 คน และลดลงเหลือเพียง 6 คน ในปี พ.ศ. 2553 แสดงว่าคนที่อยู่ในวัยแรงงานเพียง 6 คน ต้องเลี้ยงดูผู้สูงอายุจำนวน 1 คน ซึ่งมีแนวโน้มลดลงเรื่อยๆ และในปี พ.ศ. 2563 จะลดเหลือจำนวน 4 คน โดยพิจารณาจากอัตราส่วนเกื้อหนุนผู้สูงอายุ (potential support ratio) ซึ่งหมายถึงจำนวนคนในวัยแรงงาน (อายุ 15 – 59 ปี) เทียบกับจำนวนผู้สูงอายุ 60 ปี อัตราการเกื้อหนุนผู้สูงอายุที่ลดลงอย่างต่อเนื่องนี้จะส่งผลกระทบโดยตรงต่อผู้สูงอายุในอนาคตอันใกล้เพราะถ้าคนในวัยแรงงานซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการสร้างงาน สร้างรายได้ให้ประเทศไม่เพียงพอจะมีผลกระทบต่อการจัดหาสวัสดิการต่างๆ ให้ผู้สูงอายุในอนาคตด้วยเช่นกัน จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นดังกล่าว การเตรียมความพร้อมจึงเป็นสิ่งที่ทุกภาคส่วนต้องเข้ามาทำงานร่วมกัน (สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2556)

ศักยภาพของชุมชนท้องถิ่นเช่นเดียวกันที่มีทั้งความพร้อมและความสามารถของชุมชนในการเรียนรู้และจัดการกับความหลากหลายของสถานการณ์ชีวิตของประชาชนได้อย่างเป็นรูปธรรม

ด้วยกระบวนการพัฒนางานหรือกิจกรรม การจัดการกับปัญหา ตลอดจนการยกระดับคุณภาพ การดำเนินชีวิต อันเป็นผลกระทบจากโครงสร้างทางกายภาพ สังคม เศรษฐกิจ สุขภาพ การจัดการ สภาวะแวดล้อม และการเมืองการปกครอง โดยองค์ประกอบที่สำคัญของศักยภาพของชุมชนท้องถิ่น ที่พบในพื้นที่ อาจได้แก่ (1) ข้อมูล (2) เงินหรือกองทุน (3) ทรัพยากรและสิ่งแวดลอม และ (4) คนที่มีความพร้อมทั้งความรู้ ความเชี่ยวชาญ ความตั้งใจ ประสบการณ์ วิธีการทำงาน การช่วยเหลือกัน การรวมกลุ่ม เป็นต้นและเครือข่ายความสัมพันธ์ ปัจจุบันการพัฒนาทางเทคโนโลยีทางการแพทย์ส่งผล ทำให้ประชาชนมีอายุยืนยาวขึ้น จำนวนผู้สูงอายุก็เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จนทำให้ประเทศไทยกลายเป็น สังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์ในอีก 6 ปีข้างหน้า การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งที่จะทำให้ ผู้สูงอายุสามารถมีสุขภาพที่ดี ลดการพึ่งพิงผู้อื่น ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันไม่เจ็บป่วยง่าย การออก กำลังกายจึงมีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ มิใช่เพียงเพื่อให้ร่างกายของผู้สูงอายุแข็งแรงเพียงเท่านั้น แต่เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีขึ้น ทำให้สนุกสนาน เพลิดเพลิน เมื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้ ดูแก่ซาลดลงว่าคนอายุเท่ากันในวัย 60 ปี

หน่วยงานภาครัฐจึงต้องตระหนักและมีการเตรียมการด้านต่างๆ พร้อมทั้งระดมทรัพยากร และสหวิทยาการต่างๆ เพื่อพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ ด้านสังคม การส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี การคุ้มครองดูแลผู้สูงอายุการจัดสวัสดิการให้สามารถเข้าถึงบริการที่ จำเป็นขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิต ตลอดจนการสร้างหลักประกันทางสังคม เพื่อสร้างความมั่นคง ให้กับผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556) ด้านสาธารณสุขต้องมีการ วางแผนเพื่อเตรียมรับมือกับกับปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุ ในด้านสวัสดิการควรจัดสรรสวัสดิการที่ เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องและทั่วถึง เพื่อให้ก้าวสู่ผู้สูงอายุที่แข็งแรง ปราศจากโรคร้าย ไข้เจ็บต่างๆ ตลอดจนการให้ความรักและเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวเพื่อให้ผู้สูงอายุมี สุขภาพจิตที่ดี (เจษฎา นกน้อย และวรรณภรณ์ บริพันธ์, 2560)

จากการดำเนินการลงพื้นที่เขตองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ ตำบลวังเหนือ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ร่วมกัน ในวันที่ 17 มิถุนายน พ.ศ. 2560 ณ ศาลา อเนกประสงค์บ้าน ซึ่งประกอบด้วย ตัวแทนขององค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ ตำบลวังเหนือ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง ตัวแทนผู้ใหญ่บ้าน และตัวแทนผู้สูงอายุ ที่จะเชื่อมโยงไปสู่เป้าหมาย ร่วมกัน คือ “สุขภาพผู้สูงอายุ” โดยใช้ข้อมูล RECAP/TCNAP และข้อมูลที่ได้จากนักวิจัยร่วม (อปท.) เป็นกลไกในการขับเคลื่อนงานร่วมกัน กลุ่มเป้าหมายหลักของงานวิจัย 3 กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ (1) กลุ่ม ผู้สูงอายุ (2) อปท. ร่องเคาะ และ (3) มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง การมีส่วนร่วมของชุมชนทำให้ชุมชนนั้น เป็นผู้คิดค้นปัญหา เป็นผู้นำทุกอย่าง ซึ่งไม่ใช่การกำหนดภายนอกแล้วให้ชุมชนเข้าร่วม เป็นเรื่องที่ชุมชน คิดเองปัญหาที่พบจากการลงพื้นที่ผู้สูงอายุบางคนยังมีความต้องการการส่งเสริมในเรื่องของสุขภาพ โดยเฉพาะการออกกำลังกายที่ถูกรื้อ และสามารถช่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่เหมาะสม แต่เดิมผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะได้มีการสนับสนุนในเรื่องของการออก กำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีศูนย์กลางของการจัดกิจกรรม ได้แก่ การเต้นแอโรบิค การรำไม้พลอง แต่ไม่ประสบความสำเร็จเนื่องจากผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมต้องเดินทางไปยังสถานที่จัดกิจกรรม ทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายกับการเดินทางไปร่วมกิจกรรม และสิ่งสำคัญคือ การขาดผู้นำในการกระตุ้นให้ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



ภาพที่ 1 กิจกรรมการเสวนาเพื่อค้นหาประเด็นปัญหาของผู้สูงอายุในพื้นที่อบต. ร่องเคาะ

จากการสอบถามถึงปัญหาและความต้องการเบื้องต้นทำให้ทราบว่ากลุ่มผู้สูงอายุยังคงมีความต้องการออกกำลังกายเพื่อเป็นการผ่อนคลายช่วงเย็นหลังจากว่างจากกิจกรรมประจำวันภายในชุมชนของตนเอง โดยอาศัยศาลาประจำหมู่บ้านเป็นสถานที่จัดกิจกรรมเพราะมีความกว้างขวางและเอื้อต่อการออกกำลังกาย จึงมีความต้องการเครื่องออกกำลังกายที่ยึดติดกับพื้นเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมสำหรับออกกำลังกายที่เหมาะสม และเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีต่อไป ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง เพื่อให้เกิดผลประโยชน์ด้านสุขภาพที่ดีต่อผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมโดยชุมชน

## โจทย์ในการวิจัย

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปางเป็นอย่างไร

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและวิเคราะห์พฤติกรรมผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ ตำบลวังเหนือ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง
2. เพื่อเสนอรูปแบบการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ ตำบลวังเหนือ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง

## ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านตัวแปร ได้แก่ การมีส่วนร่วมของชุมชน การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
2. ขอบเขตด้านเนื้อหา
  - การวิจัยเอกสาร เป็นการเก็บข้อมูลแบบปฐมภูมิ โดยศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ผลงานวิจัย บทความ และวารสารที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุ ทฤษฎีการมีส่วนร่วมของ

ชุมชน และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากตำราวิชาการและการสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต ซึ่งข้อมูลที่ได้ จะถูกรวบรวมเพื่อเป็นข้อคำถามและแนวทางการศึกษาวิจัย

- การสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้สูงอายุ อบต. ร่องเคาะ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องภายในพื้นที่ เพื่อศึกษาข้อมูลและความคิดเห็นจากกลุ่มผู้สูงอายุ อบต. ร่องเคาะ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ภายในพื้นที่ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ ตำบลวังเหนือ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง

- การประชุมกลุ่มย่อย ด้วยการนำข้อมูลในข้างต้นมาวิเคราะห์หาประเด็นต่าง ๆ เพิ่มเติมโดยการประชุม ประกอบด้วย กลุ่มผู้สูงอายุ, ผู้ใหญ่บ้าน, นักวิชาการ, นายก อบต., ปลัดอำเภอ ในพื้นที่อบต. ร่องเคาะ เพื่อร่วมสรุปแนวทางการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ผู้สูงอายุในองค์การบริหาร ส่วนตำบลร่องเคาะ ตำบลวังเหนือ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง

### 3. ขอบเขตด้านประชากร

การศึกษาในครั้งนี้มีประชากรการวิจัย คือ กลุ่มผู้สูงอายุผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีทั้งหมด 1,530 คน ใน อบต. ร่องเคาะ ซึ่งจะรวบรวมข้อมูลผ่านแบบสอบถาม ส่วนการสัมภาษณ์เชิงลึกและประชุมกลุ่มย่อยจะใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุ นักวิชาการ และผู้บริหาร อบต. ร่องเคาะ (องค์การบริหารส่วน ตำบลร่องเคาะ, 2560)

กลุ่มตัวอย่าง : เลือกกลุ่มตัวอย่างจากการสุ่มตัวอย่างโดยไม่ใช้หลักความน่าจะเป็น (non – probability sampling) เป็นการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นการเลือกกลุ่ม ตัวอย่างโดยพิจารณาจากการตัดสินใจเข้าร่วมของกลุ่มตัวอย่างในพื้นที่ของคณะผู้วิจัยเอง ลักษณะ ของกลุ่มที่เลือกเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ กลุ่มผู้สูงอายุ ในพื้นที่ อบต. ร่องเคาะ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์และความร่วมมือในการเข้าร่วมโครงการวิจัยและนักวิชาการในพื้นที่ อบต. ร่องเคาะ

### 4. ขอบเขตด้านพื้นที่ที่ศึกษา

องค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ ตำบลวังเหนือ อำเภอวังเหนือ จังหวัดลำปาง

### 5. ขอบเขตด้านระยะเวลาที่ศึกษา

การดำเนินการวิจัยเรื่องนี้ใช้เวลารวมทั้งสิ้น 1 ปี เริ่มตั้งแต่วันที่ เดือนสิงหาคม 2560 ถึง เดือนกรกฎาคม 2561

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

### ด้านเชิงนโยบาย

1. องค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ อ.วังเหนือ จ.ลำปาง ได้แนวทางในการดำเนินการ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน
2. ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักในการใส่ใจสุขภาพด้วยการออกกำลังกายบนพื้นฐานของภูมิ ปัญญาท้องถิ่นในชุมชน

### ด้านเชิงวิชาการ / การศึกษา

1. ชมรมผู้สูงอายุ/โรงเรียนผู้สูงอายุ และองค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ อ.วังเหนือ จ.ลำปางเกิดนวัตกรรมกระบวนการในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการเชื่อมโยงการออกกำลังกายกับภูมิปัญญาท้องถิ่น
2. สามารถนำแนวทางการส่งเสริมด้านสุขภาพด้วยการต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นมาปรับใช้ในหลักสูตรของการเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งอื่นๆ ได้

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่เรียนอยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุร่องเคาะ รุ่นที่ 1 ถึง รุ่นที่ 3 ทั้งชายและหญิง และอาศัยอยู่ในเขตพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลร่องเคาะ
2. การมีส่วนร่วม หมายถึง การที่ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุร่องเคาะ รุ่นที่ 1 ถึง รุ่นที่ 3 มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ และเสนอรูปแบบการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุร่องเคาะ และร่วมดำเนินการให้ได้มาซึ่งรูปแบบของการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชุมชนและผู้เข้าร่วมกิจกรรม