

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยผู้สูงอายุ (Old Age) เป็นวัยระยะสุดท้ายของชีวิต ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่น่าศึกษา เพื่อเข้าใจสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม เพราะความเป็นผู้สูงอายุเป็นผลกระทบต่อเนื่องมาจากพัฒนาการวัยต่างๆ ที่ผ่านมา ปัญหาประจำวัยที่เห็นได้ง่ายและวัยนี้มักจะประสบอยู่เป็นประจำ คือ ปัญหาทางกาย ได้แก่ ร่างกายเสื่อมโทรมลงตามธรรมชาติตลอดเวลา ปัญหาเศรษฐกิจ ได้แก่ การเปลี่ยนสถานะจากผู้ประกอบอาชีพมาเป็นคนหยุดทำงาน ปัญหาสังคม คือ การเปลี่ยนฐานะความสัมพันธ์กับคนแวดล้อม(ครอบครัว) และคนเคยคบหาสมาคมกัน ภาวะความเป็นผู้สูงอายุ ในครอบครัวใหญ่และในระบบการทำงานที่มาเกษียณอายุมักจะค่อยเป็นค่อยไปไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงแบบฉับพลัน การปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงในยามสูงอายุก็ค่อยๆ ตาม ดังนั้น ผู้สูงอายุไม่ต้องพบกับภาวะวิกฤตทางกายและใจมากนัก เช่น ผู้สูงอายุยังเป็นบุคคลที่สำคัญและมีค่าต่อครอบครัว บุตรหลาน และสังคม ผู้สูงอายุมีผู้ดูแลใกล้ชิดในบ้าน ผู้สูงอายุเคยเห็นและคุ้นเคยกับการเป็นผู้สูงอายุของบุคคลรุ่นก่อนตนขึ้นไปจึงทำให้กับวิถีชีวิตของความเป็นผู้สูงอายุได้ค่อนข้างง่าย และผู้เข้าสู่วัยสูงอายุในครอบครัวเล็กในสังคมเมือง ต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นวิกฤตมากกว่าผู้สูงอายุในครอบครัวใหญ่ เช่น บทบาททางสังคมและเศรษฐกิจมักผูกพันกับอาชีพที่มีการทำงานอย่างเป็นระบบองค์กร ทำให้ต้องมีการเกษียณอายุ กิจกรรมในครัวเรือนและในครอบครัวมีน้อย เมื่อไรงานอาชีพในยามสูงวัย ก็มีเวลาว่างมาก ครอบครัวเล็กที่มีลูกหลานน้อย เมื่อต้องการความช่วยเหลือก็ยากที่จะได้รับ

ดังนั้นนับวันจำนวนผู้สูงอายุยิ่งเพิ่มมากขึ้น ปัญหาที่อาจเพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุจึงต้องมีการเรียนรู้ เพื่อจะได้ปรับตัวต่อสภาวะความเป็นผู้สูงอายุในสังคมสมัยใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพวัยสูงอายุเป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมายที่เป็นลักษณะวิกฤตหลายอย่าง เป็นการเปลี่ยนแปลงเพื่อจบสิ้น เช่นการเกษียณอายุ การจากไปของมิตรภาพอันแน่นแฟ้น (ระหว่างตนกับคู่ครอง กับเพื่อน และกับญาติสนิท) ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จึงจะสามารถดำรงชีวิตยามสูงวัยได้อย่างมีความสุข

ผู้ศึกษาได้มีความสนใจและตระหนักถึงความสำคัญข้างต้น จึงดำเนินการประเมินคุณภาพชีวิตและความเครียดของหญิงวัยผู้สูงอายุที่เข้าร่วม โปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ ซึ่งถือว่า

วัยผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่น่าศึกษา เพื่อเป็นประโยชน์และเป็นแนวทางในการนำข้อมูลมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตในเรื่องของความเครียดต่อไป

### วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำต่อคุณภาพชีวิตและความเครียดของหญิงวัยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ
2. เพื่อศึกษาระดับความเครียดของหญิงวัยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ
3. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต และความเครียดของหญิงวัยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ

### สมมติฐานการศึกษา

หญิงวัยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและมีระดับความเครียดลดลง

### ขอบเขตการศึกษา

#### ขอบเขตประชากร

หญิงวัยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำจำนวน 60 คน

#### ขอบเขตเนื้อหา

ศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาวัยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ ศึกษาการปฏิบัติทางจิตวิทยาวัยผู้สูงอายุ 2 ด้าน คือ

1. ด้านคุณภาพชีวิต (Quality of Life)
2. ด้านความเครียด (Stress)

### นิยามศัพท์เฉพาะ

วัยผู้สูงอายุ (Old Age) หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

คุณภาพชีวิต (Quality of Life) หมายถึง สภาพการดำเนินชีวิตของบุคคลที่มีความสุข ทั้งทางกายและจิตใจเมื่ออยู่ในสภาพทางธรรมชาติที่แตกต่างกัน และคุณภาพจะดีหรือไม่ นั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างในระดับบุคคล เช่น สภาพทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม เป็นต้น ส่วนปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลในระดับบุคคล เช่น

ระดับมาตรฐานการครองชีพของบุคคลในสังคม ด้านทรัพยากร สิ่งแวดล้อม การพัฒนาสังคม การจัดการศึกษา เป็นต้น องค์ประกอบใดเปลี่ยนแปลงไปก็ย่อมส่งผลกระทบต่อองค์ประกอบอื่นๆทันที ขณะเดียวกันจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลได้ ซึ่งวัด โดยแบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI)

**ความเครียด (Stress)** หมายถึง ปฏิกริยาตอบสนองของร่างกาย จิตใจ ความคิด และพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก ซึ่งอาจเป็นบุคคล ความรู้สึกนึกคิด สถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลจะรับรู้ว่าเป็นภาวะที่ถูกกดดัน คุกคามหรือบีบบังคับบุคคลนั้นสามารถปรับตัวและมีความพึงพอใจที่จะทำให้เกิดการตื่นตัว เกิดพลังในการจัดการกับสิ่งต่างๆ อีกทั้งเป็นการเสริมความแข็งแกร่งทางร่างกายและจิตใจ แต่ถ้าไม่มีความพึงพอใจและไม่สามารถปรับตัวได้ ซึ่งวัด โดยแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดและแบบวัดความเครียดสวนปรง ชุด 20 ข้อ ซึ่งพัฒนาโดยโรงพยาบาลสวนปรง กรมสุขภาพจิต ซึ่งใช้ในการศึกษาครั้งนี้

**การออกกำลังกายในน้ำ (Water exercise)** หมายถึง การออกกำลังกายในน้ำโดยมีท่าทางต่าง ๆ เฉพาะซึ่งมีทั้งการเดินแอโรบิกในน้ำ การออกกำลังกายแบบน้ำลึก การออกกำลังกายแบบน้ำตื้นมีลักษณะ ดังนี้

1. ต้องทำที่ 40-80% HR max
2. ใช้เวลาประมาณ 5 ถึง 30 นาที นาทีต่อครั้ง
3. ต้องออกกำลังกายอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์
4. ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 2-6 เดือน
5. ต้องให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงเองอย่างน้อย 20 %
6. HR ในน้ำจะเท่ากับ (HR บนบก-10)

**ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา**

1. ได้ทราบข้อมูลระดับคุณภาพชีวิตและความเครียดของหญิงวัยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ
2. ได้ข้อมูลปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของหญิงวัยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ
3. ทราบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตและความเครียดของหญิงวัยผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำ
4. เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าต่อไป