

## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเครียด เป็นปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นได้เสมอกับบุคคลทั่วไป ความเครียดเป็นภาวะอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิดกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป และเมื่อเกิดความเครียด บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจและอารมณ์ รวมทั้งด้านพฤติกรรม (ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์, 2556) จากการศึกษาแนวโน้มทางประชากรของประเทศไทยพบว่า สถานการณ์ทางประชากรของประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางอายุของประชากรไทย โดยประชากรผู้สูงอายุมีสัดส่วนเพิ่มมากขึ้น และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วในอนาคต จากผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ 4 ครั้งที่ผ่านมา พบว่า ประเทศไทยมีจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น อย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง โดยในปี 2537 มีจำนวนผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 6.8 ของประชากรทั้งประเทศ และเพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 9.4 ร้อยละ 10.7 ร้อยละ 12.2 ในปี 2545 2550 2554 ตามลำดับ และเนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมถอย และผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วได้ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องประสบปัญหาต่าง ๆ เช่น ปัญหาสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตสังคม การดำเนินชีวิตอยู่ในวงแคบจำกัด การร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดน้อยลงไปเรื่อย ผู้สูงอายุบางคนต้องอยู่ตามลำพังตลอดเวลาเพราะลูกหลานแยกย้ายไปตั้งครอบครัวหรือต้องออกไปประกอบอาชีพทำงานหาเลี้ยงตนเองและครอบครัว ทำให้ขาดการติดต่อสัมพันธ์กัน ผู้สูงอายุจึงอยู่อย่างโดดเดี่ยวทำให้เกิดสภาพแวดล้อมและสังคมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ผลจากการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้ผู้สูงอายุบางรายต้องประสบกับภาวะบีบคั้นในด้านต่าง ส่งผลให้สภาวะสุขภาพกายและจิตเสื่อมโทรม จนเกิดเป็นความเครียดเกิดขึ้น หากผู้สูงอายุไม่สามารถจัดการกับปัญหาความเครียดได้ ก็ย่อมส่งผลต่อสภาวะสุขภาพ จากแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (วิภาพรสิทธิศาสตร์ และสุชาติ สนวนุ่ม, 2550) พบว่าหนึ่งในหกด้านการส่งเสริมสุขภาพของตนเองคือด้านการจัดการกับความเครียด ซึ่งกล่าวว่าหากผู้สูงอายุมีการจัดการด้านความเครียด เช่น การแสดงออกที่เหมาะสม การพักผ่อน การนอนหลับ การผ่อนคลาย การทำกิจกรรมที่คลายเครียด หรือ การทำกิจกรรมที่ป้องกันการอ่อนล้าของร่างกาย ก็จะเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีและมีความสุข ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ให้ความสำคัญหรือมีความรู้ที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับวิธีการลดความเครียด จึงทำให้ไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้

จากสถานการณ์และแนวโน้มความเครียดของคนไทย ในช่วงเดือนเมษายน 2552 ถึงเดือนมกราคม 2555 พบว่ามีแนวโน้มค่อย ลดลงอย่างต่อเนื่องและเริ่มสูงขึ้น สาเหตุของความเครียดที่พบ

มี 5 สาเหตุ คือ ปัญหาการเงิน ปัญหาการงาน ปัญหาความไม่สงบของบ้านเมือง ปัญหาครอบครัว และปัญหาสังคม/สิ่งแวดล้อม วิธีการจัดการปัญหาเมื่อเกิดความเครียด คือ การผ่อนคลายด้วยการดูทีวี ภาพยนตร์ ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี สวดมนต์ ทำกิจกรรมทางศาสนา ปรับกระบวนการคิดด้วยการปล่อยวาง ปลง ทำใจให้สบาย ไม่คิดมาก เป็นต้น (วรวรรณ จุฑา และคณะ, 2555 ) ความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้กับผู้คน ทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ หากไม่สามารถขจัดความเครียดได้ย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ จากปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้สูงอายุในสถานบริการสาธารณสุข จังหวัดสมุทรสงคราม

## 1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

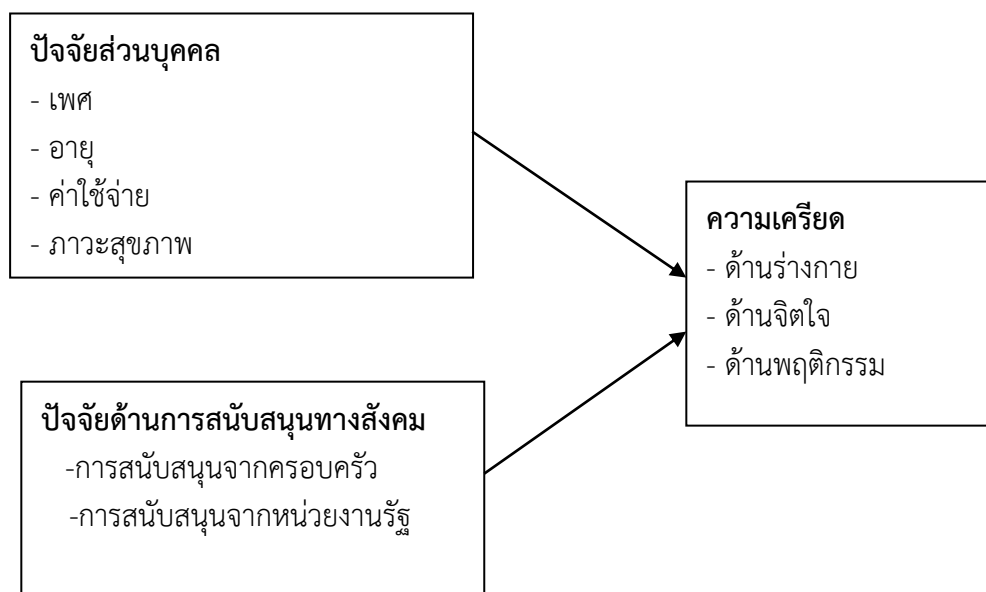
เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของผู้สูงอายุในสถานบริการสาธารณสุข จังหวัดสมุทรสงคราม

## 1.3 ขอบเขตของโครงการวิจัย

การศึกษาวิจัยในผู้สูงอายุในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองโคน จังหวัดสมุทรสงคราม

## 1.4 สมมุติฐาน

กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย



รูปภาพที่ 1 กรอบแนวความคิด

### ขอบเขตของการวิจัย

#### 1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบพรรณนา (Descriptive Study) เกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในผู้สูงอายุ ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองโคน จังหวัดสมุทรสงคราม

#### 2. ขอบเขตด้านประชากร

ผู้สูงอายุที่มีภาวะความเครียด ตำบลคลองโคน จังหวัดสมุทรสงคราม ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจำนวน 83 คน

#### 3. ขอบเขตด้านสถานที่

ตำบลคลองโคน อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม

#### 4. ขอบเขตด้านระยะเวลา

ระยะเวลาการดำเนินงาน 1 ปี

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อได้ทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในผู้สูงอายุ ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองโคน จังหวัดสมุทรสงคราม

2. เพื่อได้ทราบถึงระดับความเครียดในผู้สูงอายุ ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองโคน จังหวัดสมุทรสงครามและหาแนวทางการจัดการความเครียด

### นิยามศัพท์เฉพาะ

ความเครียด หมายถึง ภาวะที่ทำให้ร่างกายหรือจิตใจเกิดความวิตกกังวล โศกเศร้า เป็นทุกข์ โดยมีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมในการดำเนินชีวิต เพื่อน ครอบครัว หรือตัวบุคคลเอง ทำให้เกิดความไม่สบายกายสบายใจเมื่อสะสมเป็นเวลานานอาจก่อให้เกิดโรคที่ไม่รุนแรงได้

ระดับของความเครียด หมายถึง ความเครียดที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลนั้น จะมีระดับมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับความสามารถในการรับรู้ และการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งที่มาคุกคาม

ผู้สูงอายุ หมายถึง อาสาสมัครที่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองโคน จังหวัดสมุทรสงคราม