

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์ คำถามในการวิจัย ขอบเขตการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะที่สามารถสรุปได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ในจังหวัดปัตตานี สรุปได้ดังนี้

1. ด้านข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ ข้าราชการเกษียณอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดปัตตานี ระหว่างปี พ.ศ. 2529-2545 จำนวน 139 คน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 61-65 ปี ร้อยละ 38.9 สมรสร้อยละ 74.1 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 97.8 มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 59.8 สถานภาพในครอบครัวโดยเป็นหัวหน้าครอบครัว ร้อยละ 72.7 แหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่มาจากเงินบำนาญ ร้อยละ 72.7 ไม่มีอาชีพเสริม ร้อยละ 81.3 มีงานอดิเรก โดยส่วนใหญ่ปลูกต้นไม้ ร้อยละ 69.8 รองลงมา อ่านหนังสือร้อยละ 22.3 และอื่นๆ (เล่นกีฬา, ดูทีวี, ทำงานบ้าน) ร้อยละ 7.9

2. ด้านปัจจัยการปรับตัว

การปรับตัวหลังเกษียณอายุของข้าราชการเกษียณอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดปัตตานี ระหว่างปี พ.ศ. 2529-2545 แบ่งตามสิ่งเร้าตรงและสิ่งเร้าร่วมดังนี้

2.1 ปัจจัยการปรับตัวจำแนกตามสิ่งเร้าตรง ส่วนใหญ่กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย มากกว่าเพศหญิง ร้อยละ 54.0 และ 46.0 ตามลำดับ มีลักษณะครอบครัวแบบครอบครัวเดี่ยว มากกว่าครอบครัวขยาย ร้อยละ 72.7 และ 27.3 ตามลำดับ รายได้หลังเกษียณอายุอยู่ระหว่าง 10,001-19,999 บาท ร้อยละ 56.8 ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณอยู่ในระดับ 7-8 ร้อยละ 41.7 และระยะเวลาหลังเกษียณอยู่ระหว่าง 1-5 ปี ร้อยละ 37.4

2.2 ปัจจัยการปรับตัวตามสิ่งแวดล้อม ปัจจัยการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการเกษียณอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดปัตตานี จำแนกตามสิ่งแวดล้อม แยกเป็น 4 ด้านดังนี้

2.2.1 ความต้องการด้านกายภาพ พบว่า ผู้เกษียณอายุมีการตรวจสุขภาพประจำปี ร้อยละ 78.4 มีการรับประทานอาหารสำเร็จรูปที่มีเครื่องหมาย อย. ร้อยละ 53.2 มีการรับประทานอาหารที่ปรุงสุกเป็นประจำ ร้อยละ 89.9 มีการทำความสะอาดผัก ก่อนรับประทาน ทุกๆ ครั้ง ร้อยละ 51.8 เมื่อเจ็บป่วยรักษาที่โรงพยาบาลและรักษาที่สถานีนอนมัย ร้อยละ 93.5 รองลงมาไปรักษาที่คลินิกและซื้อยาที่ร้านขายยา ร้อยละ 92.1 และ 83.5 ตามลำดับ มีการออกกำลังกายเป็นประจำสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 20-30 นาที ร้อยละ 95.0 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 66.2 มีความต้องการด้านกายภาพ

2.2.2 ความต้องการด้านความปลอดภัย พบว่า ผู้เกษียณมีบ้านอยู่ในสภาพคงทนถาวรอยู่ไม่น้อยกว่า 5 ปี ร้อยละ 97.1 ในปีที่ผ่านมาไม่เคยถูกปล้นทรัพย์หรือถูกหลอกลวงให้เสียทรัพย์ หรือถูกวิงวาททรัพย์ ร้อยละ 97.8 และในปีที่ผ่านมาไม่มีตำรวจสายตรวจหรือเจ้าหน้าที่รปภ. ออกตรวจในเวลากลางคืนบริเวณที่พักอาศัย หรือใกล้เคียงที่พัก ร้อยละ 74.1 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 70.3 มีความต้องการด้านความปลอดภัย

2.2.3 ความต้องการทางสังคม พบว่า ชุมชนยอมรับความคิดเห็น/การตัดสินใจของ ผู้เกษียณอายุ ร้อยละ 90.6 ในปีที่ผ่านมาผู้เกษียณมีการเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะของชุมชน ร้อยละ 66.2 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 63.3 มีความต้องการทางสังคม

2.2.4 ความต้องการการยอมรับของสังคม พบว่า ผู้เกษียณอายุไม่เคยได้รับเลือกให้เป็นประธานกลุ่ม/กรรมการต่างๆ ของชุมชน ร้อยละ 56.1 ไม่ได้รับประกาศเกียรติคุณในการทำประโยชน์ต่อสังคม ร้อยละ 77.7 ไม่เป็นตัวแทนกลุ่ม/ชมรมต่างๆ ร้อยละ 69.1 และไม่ต้องการมีชื่อเสียง/เกียรติยศในสังคม ร้อยละ 70.5 และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 79.9 ไม่มีความต้องการการยอมรับของสังคม

3. ระดับพฤติกรรมปรับตัวทั้ง 4 ด้าน

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมปรับตัวทั้ง 4 ด้านอยู่ในระดับได้ปานกลาง ร้อยละ 38.8 รองลงมาคือปรับตัวได้มาก ร้อยละ 32.4 และปรับตัวได้น้อย ร้อยละ 28.8 ตามลำดับ

เมื่อจำแนกพฤติกรรมการปรับตัวเป็นรายด้านของกลุ่มตัวอย่าง ปรากฏดังนี้

1. การปรับตัวด้านสรีรวิทยา พบว่า กลุ่มตัวอย่าง มีการปรับตัวอยู่ในระดับได้มากร้อยละ 41.0 รองลงมาปรับตัวได้น้อยและได้ปานกลาง ร้อยละ 30.2 และ 28.8 ตามลำดับ
2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวได้ปานกลาง มากที่สุด ร้อยละ 34.5 รองลงมาปรับตัวได้มาก และได้น้อย ร้อยละ 33.8 และ 31.7 ตามลำดับ
3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวได้มาก ร้อยละ 72.6 รองลงมาปรับตัวได้ปานกลาง และปรับตัวได้น้อย ร้อยละ 21.6 และ 5.8 ตามลำดับ
4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวได้มากร้อยละ 80.5 รองลงมาปรับตัวได้ปานกลาง และปรับตัวได้น้อย ร้อยละ 13.2 และ 1.4 ตามลำดับ

4. ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าร่วมและสิ่งเร้าตรงกับระดับพฤติกรรมการปรับตัวทั้ง 4 ด้าน

จากการหาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าร่วมและสิ่งเร้าตรง ซึ่งประกอบด้วย เพศ ลักษณะครอบครัว รายได้หลังเกษียณ ระดับตำแหน่งก่อนเกษียณ ระยะเวลาหลังเกษียณ ความต้องการด้านกายภาพ ความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย ความต้องการทางสังคม และความต้องการการยอมรับของสังคมกับระดับพฤติกรรมการปรับตัวทั้ง 4 ด้าน โดยการหาค่าไคสแควร์ พบว่า

- 4.1 เพศมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 4.2 ลักษณะครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 4.3 รายได้หลังเกษียณมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการปรับตัว 3 ด้าน คือ ด้านสรีรวิทยา ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 4.4 ระดับของตำแหน่งก่อนเกษียณอายุมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 4.5 ระยะเวลาหลังเกษียณอายุมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการปรับตัว 2 ด้าน คือ ด้านสรีรวิทยา และด้านการพึ่งพาระหว่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05
- 4.6 ความต้องการด้านกายภาพไม่มีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการปรับตัวทั้ง 4 ด้าน
- 4.7 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยไม่มีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการปรับตัวทั้ง 4 ด้าน

4.8 ความต้องการทางสังคมไม่มีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวทั้ง 4 ด้าน

4.9 ความต้องการการยอมรับของสังคมไม่มีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวทั้ง 4 ด้าน

การอภิปรายผล

การศึกษาการปรับตัวของข้าราชการเกษียณอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ ในจังหวัดปัตตานี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2529-2545 จำนวน 139 คน ผลการวิจัย ผู้วิจัยสามารถอภิปรายตามวัตถุประสงค์และคำถามการวิจัยได้ดังนี้

1. การปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ ในจังหวัดปัตตานี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2529-2545

1.1 ปัจจัยการปรับตัวตามสิ่งเร้าร่วม

ปัจจัยการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการเกษียณอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดปัตตานี จำแนกตามสิ่งเร้าร่วม แยกเป็น 4 ด้านดังนี้

1.1.1 ความต้องการด้านกายภาพ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการด้านกายภาพ ทั้งนี้เพราะผู้เกษียณมีอายุมาก สภาพร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทำให้เสี่ยงต่อการเจ็บป่วย ทำให้กลุ่มตัวอย่างต้องใส่ใจสุขภาพมากขึ้น ซึ่งสังเกตได้จากผู้เกษียณอายุมีการตรวจสุขภาพประจำปี ร้อยละ 78.4 มีการรับประทานอาหารเช้าครบที่มีเครื่องหมาย ออย. ร้อยละ 53.2 มีการรับประทานอาหารเช้าที่ปรุงสุกเป็นประจำ ร้อยละ 89.9 มีการทำความสะอาดผัก ก่อนรับประทานทุก ๆ ครั้ง ร้อยละ 51.8 เมื่อเจ็บป่วยรักษาที่โรงพยาบาลและรักษาที่สถานอนามัย ร้อยละ 93.5 รองลงมาไปรักษาที่คลินิกและซื้อยาที่ร้านขายยา ร้อยละ 92.1 และ 83.5 ตามลำดับ มีการออกกำลังกายเป็นประจำสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20-30 นาที ร้อยละ 95.0 เพื่อให้ตนเองสามารถดำรงชีวิตในการทำงานและประกอบกิจวัตรได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Roy (1991 : 21) การปรับตัวเป็นกระบวนการตอบสนองทางบวกของบุคคลที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมทั้งภายนอกและภายใน เพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยมีเป้าหมายในการปรับตัวเพื่อการเจริญเติบโต การมีชีวิตอยู่รอด และการศึกษาของพีร์ลิตซ์ คำนวนดิลป์, ลีนี กมลนาวินและประเสริฐ รักไทยดี (2523) ที่ได้ศึกษาเรื่องความทันสมัย ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง และปัญหาบางประการของคนชรา พบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยสูงอายุตอนต้น มักประเมิน

ว่าตนเองมีสุขภาพดี เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในวัยนี้ ยังสามารถทำงานและประกอบกิจการได้ จึงทำให้รู้สึกว่าตนเองมีสุขภาพดี และเชื่อมั่นว่าตนเองมีความแข็งแรง

1.1.2 ความต้องการด้านความปลอดภัย

ผู้เกษียณตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 70.3 มีความต้องการด้านความปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของมาสโลว์ ที่ว่าเมื่อคนเรามีตามความต้องการขั้นพื้นฐานครบถ้วนแล้วย่อมมีความต้องการเพิ่มอีกระดับหนึ่ง คือความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต เป็นความต้องการที่จัดว่าอยู่ในขั้นพื้นฐานโดยธรรมชาติมนุษย์ทุกคนต้องการความมั่นคงปลอดภัย อย่างถาวรในทุกสถานที่ และตลอดเวลา

1.1.3 ความต้องการทางสังคม

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 63.3 มีความต้องการทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของมาสโลว์ ที่ว่าเมื่อคนเรามีตามความต้องการขั้นพื้นฐานครบถ้วน มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตแล้ว ย่อมมีความต้องการเพิ่มอีกระดับหนึ่ง นั่นคือ ความต้องการทางสังคม โดยเฉพาะผู้เกษียณไม่มีตำแหน่งและบทบาททางสังคมแล้ว ทำให้มีความรู้สึกที่ตนเองไม่คุณค่าทางสังคม ซึ่งผู้เกษียณส่วนใหญ่ ร้อยละ 58.3 ที่ไม่ใช่ผู้บริหาร(คือ ระดับ 7-8) ย่อมที่ต้องการให้ตัวเองเป็นที่ยอมรับจากพวกพ้อง ต้องการมิตรภาพ ความรักและเป็นสมาชิกในสังคม

1.1.4 ความต้องการการยอมรับของสังคม

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 79.9 ไม่มีความต้องการการยอมรับของสังคม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้เกษียณ ร้อยละ 41.7 เป็นระดับผู้บริหาร(ระดับ 7-8) ถือว่าเป็นบุคคลที่ประสบผลสำเร็จแล้วในชีวิตการทำงาน และบางคนต้องการดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย ต้องการความสงบ ไม่วุ่นวาย และใช้เวลาอยู่กับครอบครัวให้มากที่สุด

1.2 พฤติกรรมการปรับตัว

การปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการปรับตัวทั้ง 4 ด้านอยู่ในระดับได้ปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างหลายๆ คนยังมีความวิตกกังวล และอาจเผชิญความเครียด เนื่องจากส่วนใหญ่ ร้อยละ 81.3 มีรายได้น้อยกว่า 19,000 บาท ซึ่งจากศึกษาครั้งนี้ พบว่า รายได้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการ โดยผู้มีรายได้ต่ำจะมีพฤติกรรมการปรับตัวได้น้อย ซึ่งจากการศึกษาของเปรมฤดี ศรีราม (2539 : 55) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้พอเพียงมีการปรับตัวดีกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้ไม่พอเพียง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527 :) ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มี

ผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการใน เขตอำเภอเมือง และอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า ผู้ที่มีรายรับรายจ่ายสมดุลจะปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีรายรับรายจ่ายไม่สมดุล และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 58.3 ที่ไม่ใช่ผู้บริหาร (คือ ระดับ 7-8) ที่อาจจะมีพฤติกรรมการปรับตัวได้น้อย ตามการศึกษาของ พิชญภรณ์ มูลศิลป์ (2536 : 405-406) ที่ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ พบว่า ข้าราชการที่มีระดับตำแหน่งหน้าที่การงานสูง จะมีการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุดีกว่าข้าราชการที่มีระดับตำแหน่งหน้าที่การงานต่ำกว่า

เมื่อจำแนกตามพฤติกรรมการปรับตัวทั้ง 4 ด้าน คือ

1.2.1 การปรับตัวด้านสรีรวิทยา

ผลการศึกษา พบว่า ข้าราชการเกษียณอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ ในจังหวัดปัตตานี ส่วนใหญ่มีการปรับตัวอยู่ในระดับได้มาก (ตาราง 9) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุอยู่ในช่วง 61-65 ปี (ตาราง 2) ซึ่งอยู่ในวัยสูงอายุตอนต้นที่ยังสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองได้ และการเปลี่ยนแปลงด้านสรีรวิทยาเกิดขึ้นน้อยกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนวลจันทร์ ธาณินทร์สุรัตน์ (2544 : 44) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของผู้ป่วยมะเร็งท่อน้ำดีหลังผ่าตัด พบว่า เพศชายมีการปรับตัวได้ดีกว่าเพศหญิง เช่นเดียวกับการศึกษาของทัศนีย์ ระย้า (2537) ที่ได้ศึกษาประเมินความสามารถของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตประจำวัน ตำบลริมเหนือ อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในวัยสูงอายุตอนต้น และอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ทั้งหมด ซึ่งความสามารถในการช่วยเหลือตนเองได้นี้จะทำให้ผู้สูงอายุรู้จักดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเองได้ดี ประกอบกับผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่มีการตรวจสุขภาพประจำปี รับประทานอาหารที่มีคุณภาพและออกกำลังกายเป็นประจำ (ตาราง 4) ส่งผลให้ผู้เกษียณอายุสามารถปรับตัวด้านสรีรวิทยาเหมาะสมตามไปด้วย

1.2.2 การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์

ผลการศึกษา พบว่า ข้าราชการเกษียณอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ ในจังหวัดปัตตานี ส่วนใหญ่มีการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ อยู่ในระดับได้ปานกลาง (ตาราง 9) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (ตาราง 3) และอยู่ในวัยสูงอายุตอนต้น คือ อายุระหว่าง 61-65 ปี (ตาราง 2) ซึ่งยังมีความแข็งแรง สามารถช่วยเหลือตัวเองและยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพิรสิทธิ์ คำนวนศิลป์, สนิทกมลนาวัน, และประเสริฐ รักไทยดี (2523) ที่ศึกษาเรื่องความทันสมัย ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองและปัญหาบางประการของคนชรา พบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยสูงอายุตอนต้น มักจะประเมิน

ว่าตนเองมีสุขภาพดี ทั้งนี้อาจเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในวัยนี้ ยังสามารถทำงานและประกอบกิจวัตรประจำวันได้ จึงทำให้ตนเองรู้สึกว่ามีสุขภาพดี และแข็งแรง ประกอบกับรูปร่างหน้าตาที่ค่อยๆ เปลี่ยนแปลงส่ววัยผู้ใหญ่จึงทำให้ผู้เกษียณอายุยอมรับเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นรวมทั้งผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ (ตาราง 2) อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติ ค่านิยมและวิถีการดำเนินชีวิตให้มีความเชื่อเรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ว่าเป็นของธรรมดา ผู้สูงอายุจึงเข้าใจถึงความเสื่อมของสังขารและยอมรับได้ (สุวิมล พนาวัฒน์กุล, 234) การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์จึงอยู่ในระดับปานกลาง

1.2.3 การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่

ผลการศึกษา พบว่า ข้าราชการผู้เกษียณอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ ในจังหวัดปัตตานี มีการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่อยู่ในระดับได้มาก (ตาราง 9) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพในครอบครัว เป็นหัวหน้าครอบครัว (ตาราง 2) มีบทบาทสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลาน รู้สึกยินดีที่จะเป็นที่ปรึกษา และให้คำแนะนำแก่สมาชิกในครอบครัว พอใจในการปฏิบัติหน้าที่ของตนและเกิดความภูมิใจว่าตนเองไม่เป็นภาระต่อครอบครัว นอกจากนี้ระดับตำแหน่งก่อนการเกษียณอายุก็อาจเป็นสาเหตุประการหนึ่งที่ส่งผลให้ ผู้เกษียณอายุปรับตัวได้ดี ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในระดับ 7-8 มีการปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ที่ดีกว่า ผู้มีตำแหน่งระดับต่ำ สอดคล้องกับพิชญภรณ์ มูลศิลป์ (2536) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ พบว่า ข้าราชการที่มีระดับตำแหน่งหน้าที่การงานสูง จะมีการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุดีกว่าข้าราชการที่มีระดับตำแหน่งหน้าที่การงานต่ำ แต่ตรงกันข้ามกับการศึกษาของพิรสิทธิ์ คำนวนศิลป์ และคณะ (2523) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความทันสมัย ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองและปัญหาบางประการของคนชรา พบว่า คนชรา mongการปลดเกษียณในแง่ดี สามารถปรับตัวปรับใจเข้ากับชีวิตหลังเกษียณได้ แต่สำหรับผู้ที่มีตำแหน่งการงานสูงจะรู้สึกหวาดกลัว และปรับตัวได้ยากกว่ากลุ่มอื่นๆ

1.2.4 การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน

ผลการศึกษา พบว่า ข้าราชการเกษียณอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดปัตตานีส่วนใหญ่มีการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกันในระดับได้มาก (ตาราง 9) ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้เกษียณอายุเหล่านี้รู้สึกว่าการตนเองยังคงแข็งแรง สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ จึงทำให้รู้สึกว่ายังสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเอง ประกอบกับผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่เป็นผู้นำครอบครัว มีระดับตำแหน่งก่อนการเกษียณอยู่ในระดับสูง สามารถให้ความช่วยเหลือและเป็นที่พึ่งแก่ผู้อื่นได้ ดังการศึกษาของจิตติมาน แก้วขาว (2539) ที่ได้ศึกษาการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร พบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองและชนบทมีการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกันในระดับเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับบงลักษณ์ บุญไทย (2539) ที่ได้ทำการศึกษา

เรื่องความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่น ๆ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร ประารถนาที่จะปฏิบัติตนเองให้เป็นประโยชน์ตามศักยภาพที่มีอยู่ โดยเฉพาะกับบุตรหลานของตน

2. ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าตรงและสิ่งเร้าร่วมต่อการปรับตัวหลังเกษียณแต่ละด้าน

2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับการปรับตัว 4 ด้าน

ผลการศึกษา พบว่า สิ่งเร้าตรงเฉพาะตัวแปรเพศที่มีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างในเพศชายมีระดับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกันในระดับได้ปานกลาง ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างเพศหญิง มีระดับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกันในระดับได้มาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่จะอยู่ในวัยสูงอายุตอนต้น (ตาราง 2) จึงมีความรู้สึกว่ายังคงแข็งแรง ช่วยเหลือตนเองได้ดี ทำให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งตนเองได้ รวมทั้งสามารถที่จะให้ความช่วยเหลือและเป็นที่ยังแก่ผู้อื่นได้ และในปัจจุบันสภาพของสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ระบบการเคารพผู้อาวุโสของคนรุ่นใหม่เริ่มลดน้อยลง ความเคารพนบอบผู้สูงอายุที่เคยมีในอดีตเริ่มเปลี่ยนไป (วีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์ และโยธิน แสงดี, 2533 อ้างถึงใน จิตติมาน แก้วขาว, 2538 : 68-69) ผู้สูงอายุจึงมีความรู้สึกไม่สบายใจในการพึ่งพาผู้อื่น แม้ว่าเป็นเรื่องที่จำเป็นก็ตาม ทั้งนี้เพศหญิงจะมีความอดทนมากกว่าเพศชาย และมีความผูกพันกับครอบครัวและบุคคลรอบข้าง มีหน้าที่คอยให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลรอบข้างมาตลอดมีผลทำให้มีการตอบสนอง ต่อพฤติกรรมกรรมการปรับตัวด้านการรับและให้ความช่วยเหลือของเพศหญิงอยู่ในระดับที่มากกว่าเพศชาย

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะครอบครัวกับการปรับตัว 4 ด้าน

จากการศึกษา พบว่า ลักษณะครอบครัวมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ ผู้เกษียณอายุที่มีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยว มีระดับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกันมากที่สุดในขณะที่ผู้เกษียณอายุของครอบครัวขยายมีระดับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวระหว่างกันน้อย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่สมรส และอยู่ด้วยกัน อาศัยอยู่กับครอบครัวและดำรงบทบาทหัวหน้าครอบครัว (ตาราง 2) ซึ่งเป็นผู้ให้การพึ่งพามากกว่า และในปัจจุบันผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการพึ่งตนเองมากขึ้น ทั้งนี้อาจเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างของครอบครัวสาเหตุจากวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การศึกษาและจริยธรรม ทำให้ครอบครัวขยายในอดีตที่มีปู่ ย่า ตา ยายคอยดูแลบุตรหลาน กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวที่ต่างแยกย้ายกันอยู่

(จรรยา สุวรรณทัต, 2539 อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542) ทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งต้องอยู่ตามลำพัง ทำให้เกิดความเหงา เปล่าเปลี่ยว และขาดคนคอยดูแล ดังนั้นจึงต้องมีการช่วยเหลือตนเองมากขึ้น ซึ่งตรงกันข้ามกับการศึกษาของนิศา ชูโต (2525) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องคนชราไทย พบว่า ผู้สูงอายุไทยโดยทั่วไปต้องพึ่งพิงบุตรหลานถึงร้อยละ 90 เนื่องจากไม่สามารถทำงานได้

2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างรายได้หลังเกษียณกับปรับตัว 4 ด้าน

ผลการศึกษา พบว่า รายได้มีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการปรับตัว 3 ด้าน คือ ด้านสรีรวิทยา ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการจูงใจของมาสโลว์ (Maslow, 1954 : 153-158) ที่เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ส่วนใหญ่ปรารถนาที่จะได้รับความพึงพอใจและเมื่อบุคคลได้รับความพึงพอใจในสิ่งหนึ่งก็ยังคงเรียกร้องความพึงพอใจในสิ่งอื่นต่อไป พฤติกรรมดังกล่าวเป็นคุณลักษณะของมนุษย์ที่เป็นผู้มีความต้องการที่จะได้รับสิ่งต่างๆ อยู่เสมอ และรายได้เป็นปัจจัยหลักที่จะสนองต่อความต้องการขั้นพื้นฐานอันเป็นความต้องการทางกายภาพของบุคคล โดยความต้องการขั้นพื้นฐานจะต้องได้รับการตอบสนองก่อน บุคคลจึงจะสามารถผ่านพ้นไปสู่ความต้องการในขั้นสูงต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเปรมฤดี ศรีรวม (2539, อ้างถึงใน ประภาศรี มานิตย์, 2542 : 55) ที่ได้ศึกษาเรื่องความว่าเหวและการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดอ่างทอง พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้พอเพียงมีการปรับตัวดีกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้ไม่พอเพียง และจากข้อมูลรายได้หลังเกษียณของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 10,001 - 19,999 บาท ซึ่งอาจจะพอเพียงที่จะเลี้ยงตนเองได้ สาเหตุให้ผู้เกษียณอายุสามารถพึ่งพาตนเองและช่วยเหลือบุคคลอื่นในครอบครัวได้ การที่มีรายได้สูงอาจแสดงถึงคุณค่าของผู้เกษียณอายุ ทำให้ผู้เกษียณอายุสามารถแสดงบทบาทต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นบทบาทในการดูแลสมาชิกในครอบครัว และการดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอได้

2.4 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับของตำแหน่งก่อนเกษียณอายุกับพฤติกรรมปรับตัวทั้ง 4 ด้าน

ผลการศึกษา พบว่า ระดับของตำแหน่งก่อนเกษียณอายุมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการปรับตัวเฉพาะด้านการพึ่งพาระหว่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างที่มีตำแหน่งระดับ 7-8 ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกันมากที่สุด ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างที่มีตำแหน่งระดับ 5 มีพฤติกรรมปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกันน้อยที่สุด ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้เกษียณอายุที่มีระดับตำแหน่งก่อนการเกษียณสูงกว่าจะมีการเตรียมตัวก่อนการเกษียณได้ดีกว่า และมีรายได้จากเงินบำนาญต่อเดือนค่อนข้างสูง

ทำให้สามารถพึ่งพาตนเองและดูแลสมาชิกในครอบครัวได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของพิชญากรณ์ มูลศิลป์ (2536 : 405-406) ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ พบว่า ชำราชการที่มีระดับตำแหน่งหน้าที่การงานสูงจะมีการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุดีกว่าข้าราชการที่มีระดับตำแหน่งหน้าที่การงานต่ำกว่า

2.5 ความสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาหลังเกษียณกับการปรับตัวของข้าราชการเกษียณอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ ในจังหวัดปัตตานี

ผลการศึกษา พบว่า ระยะเวลาหลังเกษียณมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการปรับตัว 2 ด้าน คือ ด้านสรีรวิทยา และด้านการพึ่งพาระหว่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยผู้เกษียณอายุที่มีระยะเวลาหลังเกษียณ 6-10 ปี มีระดับพฤติกรรมการปรับตัวด้านสรีรวิทยา และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้เกษียณอายุที่เกษียณมาแล้วเป็นเวลา 6-10 ปี สามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายได้ในระดับที่ดี และผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่ มีการตรวจสุขภาพประจำปี รับประทานอาหารสำเร็จรูปที่มีเครื่องหมายอย. อาหารที่ปรุงสุกเป็นประจำ และทำความสะอาดผักก่อนรับประทานทุก ๆ ครั้ง รวมทั้งออกกำลังกายเป็นประจำสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20-30 นาที (ตาราง 4) ซึ่งการที่เกษียณอายุรู้จักการดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเองได้เช่นนี้ จึงทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ส่งผลให้มีการปรับตัวด้านสรีรวิทยาดีไปด้วย สำหรับด้านการพึ่งพาระหว่างกันนั้น อาจเนื่องมาจากการที่ผู้เกษียณยังอยู่ในวัยสูงอายุตอนต้นสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเองได้ดีและไม่ต้องการเป็นภาระต่อบุตรหลานหรือบุคคลอื่น ๆ จึงพยายามช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด ซึ่งตรงกันข้ามกับการศึกษาของประภาศรี มานิตย์ (2542) ที่ได้ศึกษาเรื่องการปรับตัวหลังเกษียณของบุคลากรสายอาจารย์ สถาบันอุดมศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ ที่พบว่า การปรับตัวด้านสรีรวิทยาและด้านการพึ่งพาระหว่างกันในแต่ละช่วงเวลาหลังการเกษียณมีการปรับตัวที่เหมาะสมไม่แตกต่างกัน

ผลการวิจัยเรื่องการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดปัตตานี ครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมการปรับตัวหลังเกษียณของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการปรับตัวอยู่ในระดับได้ปานกลาง การปรับตัวหลังเกษียณในแต่ละช่วงเวลาของกลุ่มตัวอย่าง มีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมการปรับตัวเพียง 2 ด้าน คือ ด้านสรีรวิทยา และด้านการพึ่งพาระหว่างกันอยู่ในระดับมาก รวมทั้งสิ่งเร้าตรงอันประกอบด้วย เพศ ลักษณะครอบครัว รายได้หลังเกษียณ ระดับของตำแหน่งก่อนเกษียณ ระยะเวลาหลังเกษียณ ส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปรับตัวหลังเกษียณของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดปัตตานี เฉพาะด้านการพึ่งพาระหว่างกัน ส่วนสิ่งเร้าร่วมซึ่งประกอบด้วย ความต้องการด้านกายภาพ ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต ความต้องการทวงสังคม และความต้องการการยอมรับของสังคมไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปรับตัวทั้ง 4 ด้าน

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. การประเมินการปรับตัวโดยใช้ข้อมูลด้านการตรวจร่างกาย และการสังเกตนั้น ไม่สามารถประเมินได้ครอบคลุมทุกด้าน โดยเฉพาะด้านสารน้ำและอิเล็กโทรไลต์ และด้านการทำหน้าที่ของต่อมไร้ท่อซึ่งเป็นระบบที่ซับซ้อน จึงควรมีการใช้ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการร่วมด้วย จะช่วยทำให้ข้อมูลมีความสมบูรณ์มีมากยิ่งขึ้น

2. ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาครั้งนี้ มีจำนวนน้อย ทำให้มีปัญหาในการวิเคราะห์ทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบถึงพฤติกรรมการปรับตัวหลังเกษียณอายุแต่ละด้าน ที่มีระยะเวลาหลังเกษียณแตกต่างกัน และได้ทราบความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าตรงและสิ่งเร้าร่วมกับ การปรับตัวหลังเกษียณในแต่ละด้านของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดปัตตานี โดยผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะแบ่งเป็น 2 ตอน คือ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยที่พบว่า ผู้เกษียณอายุมีการปรับตัวหลังเกษียณแต่ละด้านของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการปรับตัวอยู่ในระดับเหมาะสม ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้ได้ช่วยเหลือผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ๆ ที่ต้องมีการปรับตัว เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือจากการเกษียณ เพราะนอกจากจะเป็นการช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว ยังทำให้เพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอีกด้วย ซึ่งสามารถกระทำได้โดย

1. จัดตั้งกลุ่มหรือชมรมขึ้นมาเพื่อให้ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ เป็นผู้นำในการช่วยเหลือแนะนำ และให้คำปรึกษาแก่ผู้สูงอายุ ที่ต้องการแหล่งข้อมูลหรือแหล่งประโยชน์ ในการเอื้อต่อการปรับตัว หรือเป็นวิทยากร ในการให้ความรู้เพื่อส่งเสริมการปรับตัวได้อย่างเหมาะสมได้มากยิ่งขึ้น

2. ควรมีการจัดตั้งโครงการหรือจัดอบรม เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือก่อนการเกษียณ ให้แก่บุคคลตั้งแต่ วัยกลางคนคือ อายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป และครอบครัว หรือผู้ดูแล ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้เกิดความพร้อมและความเข้าใจในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม เพราะเมื่อมีการเตรียมพร้อมแล้วจะช่วยให้มีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวหลังเกษียณระหว่างประชากรทั่วไปที่ไม่เป็นสมาชิกของชมรมกับประชากรที่เป็นสมาชิกของชมรม เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวในแต่ละด้านว่าเหมือนหรือแตกต่างกันอย่างไร เพื่อจะได้นำไปปรับใช้เป็นแบบแผนการให้ความช่วยเหลือผู้เกษียณอายุได้เหมาะสมยิ่งขึ้น
2. ควรมีการศึกษาพฤติกรรมกรรมการปรับตัวของผู้เกษียณเชิงคุณภาพเป็นรายกรณีในเชิงคุณภาพเพื่อที่จะได้ข้อมูลที่จะเลียดเฉพาะด้านและเป็นจริงมากที่สุด

ประพจน์

จากการศึกษาและทดสอบความสัมพันธ์สามารถสรุปเป็นเชิงประพจน์ได้ว่า

1. เพศ ลักษณะครอบครัวและระดับตำแหน่งก่อนเกษียณมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมกรรมการปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน
2. รายได้หลังเกษียณมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมกรรมการปรับตัว 3 ด้าน คือ ด้านสรีรวิทยา ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน
3. ระยะเวลาหลังเกษียณอายุมีความสัมพันธ์กับระดับพฤติกรรมกรรมการปรับตัว 2 ด้าน คือ ด้านสรีรวิทยา และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน