

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นพื้นฐานในการสร้างความรู้ความเข้าใจ และเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

แนวคิด

1. ความหมายของผู้สูงอายุ

ได้มีผู้ให้ความหมายของการสูงอายุด้วยการนับปีปฏิทิน นั่นคือ การใช้อายุเป็นเกณฑ์ซึ่งมีความแตกต่างกันในแต่ละประเทศ เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศในแถบยุโรปบางประเทศถือว่าอายุ 65 ปี เป็นวัยสูงอายุ (Hogstel, 1994 : 4 อ้างถึงในพิชญภรณ์ มูลศิลป์ 2539 : 11) แต่ในประเทศอินโดนีเซีย ประเทศมาเลเซียและประเทศญี่ปุ่น ถือว่าอายุ 55 ปี เป็นวัยสูงอายุ องค์การระหว่างประเทศถือว่า อายุ 60 ปี เป็นวัยสูงอายุ ประเทศนอร์เวย์ ถือว่าอายุ 70 ปี เป็นวัยสูงอายุ แต่องค์การอนามัยโลกได้แบ่งระดับการสูงอายุไว้ดังนี้ (นาดยา รัตนอัมภา, 2540 : 15)

กลุ่มที่ 1 อายุ 61-74 ปี เรียกว่า ผู้สูงอายุ (elderly)

กลุ่มที่ 2 อายุ 75-90 ปี เรียกว่า คนชรา (old)

กลุ่มที่ 3 อายุ 90 ปีขึ้นไป เรียกว่า คนชรามาก (very old)

ประนอม โอทกานนท์ และจิราพร เกศพิชญวัฒนา (2537 : 36 อ้างถึงใน มัลลี อุตตมางกูร, 2539 : 4) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป คำว่าสูงอายุ คือ Age หรือ Aged หรือ Aging หรือ Ageing หรือ Elderly เป็นคำที่ใช้ได้เหมือนกันหมด ซึ่งฮอลล์ (Hall, 1976 : 3-4 อ้างถึงใน มัลลี อุตตมางกูร, 2539 : 4) ได้แบ่งการสูงอายุไว้หลายลักษณะ ดังนี้

ลักษณะที่ 1 สูงอายุตามสภาพร่างกาย (biological aging) จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสภาพและกระบวนการหน้าที่ที่ปรากฏขณะที่มีอายุเพิ่มขึ้น

ลักษณะที่ 2 สูงอายุตามปีปฏิทิน (chronological aging) โดยการนับจากวัน เดือน ปีเกิด เป็นต้นไป และบอกได้ทันทีว่าใครอายุมากน้อยเพียงใด

ลักษณะที่ 3 สูงอายุตามสภาพสังคม (sociological aging) หมายถึง การสูงอายุนับจากสภาพที่จิตใจ แนวคิด ความจำ การเรียนรู้ เซาว์ปัญญา และลักษณะของบุคลิกภาพที่ปรากฏใน ระยะต่างๆ ของชีวิตแต่ละคนที่มีอายุเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ การสูงอายุจะหมายถึง การนับช่วงอายุแล้ว Smeltzer & Bare (1992 อ้างถึง ในรูติมาน แก้วขาว, 2539 : 1) ได้ให้ความหมายของการสูงอายุไว้ว่า การสูงอายุเป็น กระบวนการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่เกิด และดำเนินต่อเนื่องไปจนสิ้นอายุขัยของสิ่งมีชีวิต ซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้ จะมีอยู่ 2 ระยะ คือ ระยะแรกเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึง อายุ 40 ปี การเปลี่ยนแปลงนี้จะมีลักษณะไปในทางเจริญงอกงาม และสร้างเสริม แต่การเปลี่ยนแปลงในระยะที่ 2 เกิดขึ้นหลังอายุ 40 ปี ไปแล้ว จะเป็นไปในทางตรงกันข้าม โดยจะเป็น การลดอัตราความเจริญลงไปสู่ความเสื่อม ซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงในระยะที่ 2 นี้ จะมีการ เปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

ดังนั้นสามารถสรุปได้ว่า การสูงอายุ หมายถึง การที่บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงที่ลดอัตรา ความเจริญลงไปสู่ความเสื่อมทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย และสังคม โดยนับตั้งแต่อายุ 60 ปี เป็นต้นไป

2. การเปลี่ยนแปลงและผลกระทบในวัยสูงอายุ

วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมายสามารถแยกเป็นด้านต่าง ๆ ได้ดังนี้

2.1 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

เมื่อบุคคลเลยวัยกลางคนไปแล้วร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงและดำเนินไปอย่างช้า ๆ โดยจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างและหน้าที่ของเซลล์เนื้อเยื่อในทุกระบบของร่างกาย ในอัตราและระยะเวลาที่ต่างกันของแต่ละบุคคล ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเมื่อบุคคล เข้าสู่วัยสูงอายุสามารถสรุปได้ ดังนี้ (รูติมาน แก้วขาว, 2539 : 9-13)

2.1.1 ระบบผิวหนัง (integumentary system) วัยสูงอายุจะมีเซลล์ผิวหนังและเส้นใย อีลาสตินลดลง ทำให้ความยืดหยุ่นของผิวหนังไม่ดี ร่วมกับน้ำและไขมันใต้ผิวหนังลดลง มีผลให้ ผิวหนังแห้ง คัน และแตกง่าย ทั้งนี้เนื่องจากในวัยสูงอายุนั้นจะมีการผลิตน้ำมันจากต่อมน้ำมัน ลดลงเหลือเพียง 40-50 เปอร์เซ็นต์เท่านั้นทำให้เมลา닌ที่ผลิตจากเซลล์สร้างสีของผมหดลง ส่งผลให้ผมและขนสีจางลงเป็นสีเทาหรือสีขาว เส้นผมร่วงง่ายเนื่องจากการไหลเวียนเลือดบริเวณ หนึ่งศีรษะลดลง และเส้นผม ไม่ได้รับอาหารเพียงพอ รวมทั้งยังพบว่าเล็บจะมีการเจริญช้าลง เล็บจะอ่อน เปราะ ขาดความมันวาว และหักง่าย

2.1.2 ระบบประสาท (nervous system) ในผู้สูงอายุนั้นเซลล์สมองและเซลล์ประสาทจะมีจำนวนลดลงเรื่อยๆ ปริมาตรของเซลล์สมองก็ลดลงเช่นกัน เนื่องมาจากมีการสูญเสียเซลล์ประสาท และปริมาณน้ำภายในเซลล์ลดลงเป็นผลให้เกิดช่องว่างในสมอง รวมทั้งการไหลเวียนของเลือดและการใช้ออกซิเจนของสมองลดลงอย่างมาก แต่ความต้านทานของหลอดเลือดในสมองจะเพิ่มขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้อาจเกิดจากหลอดเลือดของสมองเสื่อม เนื่องจากมีภาวะหลอดเลือดแข็งตัวมากขึ้นตามอายุ ทำให้สมองได้รับเลือดไปเลี้ยงน้อยลงหรือมีการขาดเลือด จึงมักพบว่าผู้สูงอายุจะมีอาการหน้ามืดและเป็นลมง่าย

2.1.3 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก (musculoskeletal system) เมื่ออายุมากขึ้นจำนวนและขนาดของเส้นใยกล้ามเนื้อจะลดลง มีเนื้อเยื่อพังผืดเข้ามาแทนที่มากขึ้นอัตราการเสื่อมของกระดูก และอัตราการสร้างแคลเซียมสลายออกจากกระดูกมากขึ้นเช่นกัน เนื่องจากแคลเซียมถูกดูดซึมจากลำไส้ได้น้อยลงจึงต้องรักษาระดับแคลเซียมในเลือดให้คงที่ นอกจากการเสื่อมของข้อต่างๆ แล้ว การทรงท่าทางของร่างกายผู้สูงอายุมักเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุบางคนอาจหลังโก่งเนื่องจากฮอร์โมนกระดูกสันหลังบางลง และช่องระหว่างปล้องของกระดูกสันหลังแคบลงด้วยกระดูกอ่อนบริเวณข้อต่างๆ เสื่อมมากขึ้นตามอายุร่วมกับน้ำในไขข้อลดลง ทำให้การเคลื่อนไหวของข้อต่างๆ ไม่สะดวก เกิดการติดแข็งโดยเฉพาะข้อเข่า ข้อสะโพก และข้อกระดูกสันหลัง

2.1.4 ระบบหัวใจและหลอดเลือด (cardiovascular system) ประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจลดลง อัตราการเต้นของหัวใจและความไวต่อสิ่งเร้าของกล้ามเนื้อหัวใจลดลงในภาวะจำเป็นที่จะต้องมีการเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ เช่น ภาวะเครียดต่างๆ อัตราการเต้นของหัวใจจะไม่สามารถเพิ่มได้มากเหมือนในวัยหนุ่มสาว ปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจในหนึ่งนาทีลดลง กล้ามเนื้อหัวใจมีแคลเซียมมาเกาะมากขึ้นจึงเกิดภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะได้ง่าย ปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ในผู้สูงอายุลดลงซึ่งจะพบมากบริเวณสมอง หัวใจ และไต ทำให้อวัยวะเหล่านี้ทำงานน้อยลง

2.1.5 ระบบทางเดินหายใจ (respiratory system) ในวัยผู้สูงอายุจะพบว่ามีการเปลี่ยนแปลงปริมาตรของปอด เนื่องจากความยืดหยุ่นของปอดและทรวงอกน้อยลง หลอดลมมีพังผืดเพิ่มขึ้น แข็งตัวมากขึ้น การระบายอากาศภายในปอดไม่สม่ำเสมอเนื่องจากมีความยืดหยุ่น การขยายตัวของปอดลดลงและมีการอุดตันบางส่วน นอกจากนี้กล้ามเนื้อที่ใช้ในการหายใจและกระบังลม มีประสิทธิภาพลดลงร่วมกับมีแคลเซียมมาเกาะที่กระดูกอ่อนชายโครงมากขึ้น ทำให้การเคลื่อนไหวของกระดูกซี่โครง การยืดขยาย และการหดตัวของปอดลดลง ส่งผลให้มีแรงต้านทานต่อการหายใจมากขึ้น ปริมาตรอากาศที่เหลือค้างในปอดจึงเพิ่มขึ้น

2.1.6 ระบบทางเดินอาหาร (digestive system) ผู้สูงอายุจะมีฟันไม่แข็งแรงและแตกง่าย เซลล์สร้างฟันลดลง มีเนื้อเยื่อพังผืดเข้ามาแทนที่มากขึ้นฟันจึงผุง่าย เป็นเหตุให้การเคี้ยวอาหารไม่สะดวกจึงขาดสารอาหารที่สำคัญต่อร่างกาย ต่อม้ำลายเหนียวหน้าที่มีเนื้อเยื่อพังผืดและไขมันสะสมมากขึ้น การผลิตเอนไซม์และน้ำลายลดลง ทำให้การย่อยแป้งและน้ำตาลในปาก

ลดลง การเคลื่อนไหวของหลอดเลือดลดลง หลอดอาหารมีขนาดกว้างขึ้นทำให้ระยะเวลาที่อาหารผ่านหลอดเลือดช้าลง กล้ามเนื้อหูรูดบริเวณปลายหลอดเลือดอาหารหย่อนตัวและทำงานช้าลง ทำให้อาหารในกระเพาะย้อนกลับขึ้นมาในหลอดเลือดได้ง่าย การเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารลดลง และเอนไซม์ต่างๆในกระเพาะลดลงด้วยจึงทำให้อาหารอยู่ในกระเพาะนานขึ้น

2.1.7 ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์ (genitourinary system) ขนาดและน้ำหนักของไตในผู้สูงอายุจะลดลง ผังหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงไตแข็งตัว ทำให้การไหลเวียนเลือดในไตและอัตราการกรองเลือดในไตลดลงประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ การทำงานของท่อไตลดลงทำให้การดูดกลับของสารต่างๆน้อยลง ขนาดของกระเพาะปัสสาวะเล็กลง โดยทั่วไปจะถ่ายปัสสาวะบ่อย เนื่องจาก กล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะอ่อนกำลังลง ทำให้มีปัสสาวะเหลือค้างหลังปัสสาวะ ผู้สูงอายุบางคนต้องตื่นขึ้นมาถ่ายปัสสาวะ 2-3 ครั้ง และอาจถึง 4 ครั้งในบางคืน นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุยังมีภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่อีกด้วย

2.1.8 ระบบต่อมไร้ท่อ (endocrine system) ต่อมใต้สมองมีน้ำหนักลดลงทำให้เนื้อเยื่อพังผืดเข้ามาแทนที่มากขึ้น การไหลเวียนเลือดที่ต่อมสมองลดลง ส่งผลให้ต่อมฮัยรอยด์มีเนื้อเยื่อพังผืดสะสมมากขึ้นการทำงานของต่อมฮัยรอยด์จึงลดลง อัตราการเผาผลาญจึงลดลงด้วย ตับอ่อนมีการหลั่งอินซูลินน้อยลง เนื้อเยื่อต่างๆภายในร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินน้อยกว่าปกติ จึงทำให้เกิดเบาหวานในผู้สูงอายุได้ง่าย ต่อมเพศทำงานลดลง รังไข่หยุดทำงานไม่หลังเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน ดังนั้นในเพศหญิงระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนจึงลดลงอย่างมาก ทำให้ผู้สูงอายุเพศหญิงไม่มีประจำเดือน สำหรับเพศชายการเปลี่ยนแปลงเกิดน้อยกว่าเพศหญิงเพราะการหลั่งฮอร์โมนเพศชายจะค่อยๆ ลดลงทีละน้อย

2.2 การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์

ภาวะทางจิตใจจะมีความเกี่ยวข้องกับภาวะร่างกายอย่างใกล้ชิดเมื่อร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัยที่เพิ่มขึ้น อารมณ์และจิตใจก็ย่อมเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย พัฒนาการทางจิตของผู้สูงอายุโดยทั่วไปที่อาจมีการเปลี่ยนแปลงคือ

2.2.1 บุคลิกภาพ (personality)

สาเหตุที่ทำให้บุคลิกภาพมีการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุเกิดมาจากการเปลี่ยนแปลงในแกนกลางของอัตมโนทัศน์ (self-concept) (Hurlock, 1880, อ้างถึงในจิตติมาน แก้วขาว, 2539 : 13) ถ้าอัตมโนทัศน์มีการเปลี่ยนแปลงไปมากเท่าใดก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพมากขึ้นเท่านั้นซึ่งการเปลี่ยนแปลงอัตมโนทัศน์อาจเกิดเนื่องจากการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เมื่อมีอายุมากขึ้น การเผชิญกับความรู้สึกสูญเสียต่างๆในวัยผู้สูงอายุและการได้รับความยอมรับจากสังคม ยิ่งถ้าผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ต้องการของผู้อื่นด้วยแล้วจะมีบุคลิกภาพที่เปลี่ยนไปง่ายขึ้น เช่น เกิดความรู้สึกไม่มั่นคง มีพฤติกรรม

ถอยกลับ อ่อนไหวง่าย ใจน้อย และต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นมากเกินไป อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพในผู้สูงอายุ มีมากน้อยแตกต่างกันในแต่ละบุคคล หรือผู้สูงอายุบางคนอาจไม่มีการเปลี่ยนแปลงเลย ทั้งนี้ขึ้นกับความสามารถในการเผชิญกับภาวะแวดล้อมและภาวะวิกฤติของแต่ละบุคคล

2.2.2 การเรียนรู้และความจำ (learning and memory)

เมื่ออายุมากขึ้นจะพบว่า การเรียนรู้เริ่มบกพร่องลงเมื่อเทียบกับผู้ที่อ่อนวัยกว่า โดยจะเริ่มเมื่ออายุประมาณ 40-50 ปี และเมื่ออายุ 70 ปี จะเริ่มเรียนรู้การทำงานได้ยากขึ้น ทั้งนี้แล้วแต่ความแตกต่างทางสติปัญญาของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกัน ส่วนในด้านความจำนั้น ผู้สูงอายุจะมีความยากลำบากในการจำจาระยะสั้น หรือสิ่งที่เกิดในปัจจุบันได้น้อยกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่า แต่การเรียกกลับเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้วจะไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งการที่ผู้สูงอายุมีความจำลดลงเล็กน้อยเป็นลักษณะปกติอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงจากการสูงอายุโดยทั่วไป แต่ภาวะความจำเสื่อมมากหรือมีความยากลำบากในการเรียกฟื้นคืนความจำมักมีผลกระทบมาจากการมีพยาธิสภาพในสมอง (จิตติมาน แก้วขาว, 2539 : 14)

2.2.3 ความริเริ่มสร้างสรรค์ (creativity)

ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในวัยผู้สูงอายุนั้นไม่สามารถตัดสินได้ว่าลดลงแต่จะพบว่าในการทดสอบเรื่องความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของผู้สูงอายุจะได้คะแนนน้อยลง อาจจะเนื่องมาจากข้อจำกัดในเรื่องของเวลาและการถอยหนีเมื่อเผชิญกับปัญหาที่กระชั้นชิด

2.2.4 สติปัญญา (intelligence)

โดยทั่วไปสติปัญญาจะประกอบไปด้วยความสามารถในหลายๆ ด้าน เช่น ความสามารถทางการพูด การคำนวณ การรับรู้ การนำเหตุผลมาใช้ และความสามารถในการจำ เป็นต้น ซึ่งมีการประเมินสติปัญญาโดยแบบวัดสติปัญญาผู้ใหญ่ของเวทส์เลอร์ (จิตติมาน แก้วขาว, 2539 : 14) พบว่าความสามารถทางสติปัญญาของคนจะอยู่ในระดับสูงสุดเมื่ออายุ 24 ปี และเริ่มลดน้อยลง ภายหลังกายอายุ 30 ปี ซึ่งจะลดลงไปเรื่อยๆจนถึงวัยสูงอายุ อย่างไรก็ตามในผู้สูงอายุปกติที่ไม่มีความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายและจิตใจและสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี อาจมีการเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญาในทางเสื่อมลงเล็กน้อย หรืออาจไม่มีการเปลี่ยนแปลงเลยในบุคคลเดียวกัน

นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านพัฒนาการทางจิตที่อาจพบได้ในผู้สูงอายุแล้ว ภาวะทางอารมณ์ของผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงไปด้วย จากการที่ผู้สูงอายุมักจะพบกับความสูญเสียมากมายไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การสูญเสียความสัมพันธ์ทางสังคมและสัมพันธ์ภาพในครอบครัวรวมถึงการสูญเสียสมรรถนะทางเพศร่วมกับการถูกจำกัดทางด้านความสามารถด้านร่างกาย อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามวัย หรือจากโรคเรื้อรังที่ตนเองเป็นอยู่ก็ตาม สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกว่าความมีคุณค่าในตนเองลดต่ำลง ถ้าผู้สูงอายุได้รับความสนใจและการดูแลเอาใจใส่จากสมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลที่ใกล้ชิดน้อย

กว่าที่ควรจะเป็นด้วยแล้ว จะยิ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเหงา และว่าเหว่ จนกระทั่งเกิดความ ผิดปกติทางจิตที่รุนแรงและเป็นอันตรายต่อชีวิตตามมา

2.3 การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจที่ผู้สูงอายุจะต้องพบแล้ว การเปลี่ยนแปลงทางสังคมเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เนื่องจากผู้สูงอายุจะมีการ ติดต่อกับปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสังคมลดลง โดยจะเริ่มมาจากวัยกลางคน อันเนื่องมาจากการ สูญเสียบทบาทเดิมที่เคยเป็น ส่วนสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ส่งผลกระทบต่อผู้สูงอายุ สามารถสรุปได้ ดังนี้ (Burank, 1986 : 73-86)

2.3.1 การปลดเกษียณหรือการออกจากงาน บุคคลที่ทำงานเมื่อปลดเกษียณในระยะแรก อาจจะรู้สึกยินดีและเป็นอิสระที่ไม่ต้องรับผิดชอบสิ่งใด ๆ อีก แต่ความรู้สึกเช่นนี้จะมีอยู่ไม่นาน ต่อมาจะมีความรู้สึกที่ว่าตนต้องประสบกับความสูญเสียต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสถานภาพและบทบาท ทางสังคม การสมาคมกับเพื่อนฝูง สูญเสียรายได้ และแบบแผนการดำเนินชีวิต

2.3.2 การเปลี่ยนแปลงทางครอบครัว การเปลี่ยนแปลงทางครอบครัวที่สำคัญอย่างหนึ่ง ก็คือโครงสร้างของครอบครัวในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยวรวมทั้ง ภาวะเศรษฐกิจที่บีบบังคับให้สมาชิกในครอบครัวไม่สามารถเลี้ยงดูผู้สูงอายุได้เหมือนก่อน ผู้สูงอายุจึง มีแนวโน้มที่จะถูกปล่อยให้อยู่ตามลำพัง นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุดของผู้สูงอายุคือ การเสียชีวิตของคู่ครอง หรือญาติพี่น้องที่ร่วมคบหากันมานาน ผู้สูงอายุที่เคยอยู่กับคู่ครองเมื่อ ต้องมาตายจากกัน ทำให้ขาดคู่คิด เกิดความเหงา ว่าเหว่ และขาดกำลังใจในการมีชีวิตอยู่ได้

2.3.3 การเปลี่ยนแปลงบทบาท ผู้สูงอายุต้องพบกับสภาวะเสื่อมถอยของสุขภาพ และ ต้องพึ่งพาอาศัยความช่วยเหลือจากผู้อื่น บทบาทต่างๆ ทางสังคมในครอบครัวที่เคยมีต้องมา สูญเสียไปทำให้มีความรู้สึกกดดันทางจิตใจที่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นมากเนื่องจากสภาวะทางร่างกาย ที่ไม่สามารถเอื้ออำนวยให้ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ตนต้องการได้

จะเห็นได้ว่าผู้เกษียณอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงเนื่องมาจากการสูงอายุคือมีการ เปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้เกษียณอายุเอง อย่างไรก็ตามในภาวะสังคม และเศรษฐกิจปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไป อาจส่งผลให้ผู้เกษียณอายุปัจจุบันต้องพบกับปัญหาในการ ดำเนินชีวิตได้ และในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ของผู้เกษียณอายุ ซึ่งส่งผลกระทบต่อวัฒนธรรมและวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้เกษียณอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพื่อให้ผู้เกษียณอายุมีการเตรียมตัวต่อการยอมรับการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์สังคม และสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

3. การเกษียณอายุ

3.1 ความหมายของการเกษียณ

สุรกุล เจนอบรม (2534 : 25) ได้ให้ความหมายการเกษียณอายุงาน (retirement) หรือเกษียณอายุราชการว่า เป็นกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้บุคคลที่ได้รับการจ้างงานต้องออกจากงานเมื่อถึงช่วงอายุที่กำหนดไว้หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งการเกษียณอายุ หมายถึง การถอนตัวออกจากภาวะการหนึ่งไปสู่อีกภาวะการหนึ่ง จากสิ่งแวดล้อมหนึ่งไปสู่สิ่งแวดล้อมใหม่ เช่น การถอนตัวออกจากภาวะการเป็นข้าราชการไปสู่ภาวะของการเป็นอิสระหมดภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติหรือไปสู่บทบาทหน้าที่ธุรกิจส่วนตัว เป็นต้น

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2524 : 159 อ้างถึงใน นาดยา รัตนอัมภา, 2540 : 26) ให้ความหมายการเกษียณอายุว่า การเกษียณอายุ หมายถึง การออกจากตำแหน่งทางสังคมหรือหน้าที่การงานตามอายุโดยเกณฑ์การเกษียณอายุจะใช้แตกต่างกันตั้งแต่ 60-65 ปี สำหรับในประเทศไทยตามพ.ร.บ. บำเหน็จบำนาญนั้น การเกษียณอายุ หมายถึง ข้าราชการที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ จะต้องพ้นจากราชการเมื่อสิ้นปีงบประมาณที่มีอายุครบ 60 ปีบริบูรณ์ (กองอัตรากำลังและส่งเสริมสมรรถภาพกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2512)

Schwartz (อ้างถึงในประภาศรี มานิตย์, 2542 : 9) ได้กล่าวถึงการเกษียณว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงระบบความเป็นอยู่หรือย้ายแผนการดำเนินชีวิต ซึ่งปกติมักเกี่ยวข้องกับบทบาท ค่านิยมและความสนใจที่เปลี่ยนแปลงไป

Burnside (1981 : 603) กล่าวถึง การเกษียณอายุว่าเป็นวงจรชีวิตในการประกอบอาชีพที่อยู่ในช่วงต่ำสุดของการจ้างงาน ความรับผิดชอบต่ออาชีพ และโอกาสในการทำงานต่างๆ จะลดต่ำลงอย่างสุดขีด บุคคลที่เกษียณอายุจะมีรายได้ในรูปของบำเหน็จบำนาญ โดยไม่ต้องทำงาน ดังนั้นการเกษียณอายุงานจึงเป็นบทบาททางสังคมที่กำหนดให้มีระบบการแทนที่บุคคลตามสิทธิหน้าที่และความสัมพันธ์กับคนอื่น นอกจากนี้การเกษียณอายุงานยังเป็นกระบวนการให้แต่ละบุคคลได้มีการจัดเตรียมชีวิตเพื่อการเริ่มแสวงหาสิ่งใหม่เพื่อการปรับตัวหรือแม้แต่การปลีกตัวออกจากสังคมเมื่อเกษียณอายุงานแล้ว

Atchley (1988, อ้างถึงในประภาศรี มานิตย์, 2542 : 9) ได้ให้ความหมายการเกษียณว่าเป็นกระบวนการทางสังคมในการประกอบอาชีพที่กำหนดให้ มีระบบการแทนที่ทางบทบาทและหน้าที่ของบุคคลและยังเป็นกระบวนการให้แต่ละบุคคลจัดเตรียมชีวิตเพื่อการเริ่มแสวงหา เพื่อการปรับตัวหรือมีกิจกรรมอื่นๆหรือแม้แต่การปลีกตัวออกจากสังคม

สรุปได้ว่า การเกษียณเป็นการเปลี่ยนแปลงสถานภาพในการประกอบอาชีพของบุคคลที่ได้รับการจ้างต้องออกจากงานเมื่อถึงอายุที่กฎหมายหรือหน่วยงานกำหนด ทำให้เกิดการ

เปลี่ยนแปลงต่อความเป็นอยู่ แผนการดำเนินชีวิตรวมทั้งการปรับตัว เพื่อที่จะมีกิจกรรมอื่น ๆ มาทดแทน หรือการปลีกตัวออกจากสังคม

3.2 ระยะของการเกษียณ

Atchley (1988, อ้างถึงในนาตยา รัตนอัมภา, 2540 : 27-28) ได้กล่าวไว้ว่า การเกษียณอายุงานเป็นกระบวนการที่บุคคลจะต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงในระยะต่าง ๆ 6 ระยะ คือ

3.2.1 ระยะก่อนการเกษียณ (pre-retirement) เป็นระยะก่อนการเกษียณอายุงาน

แบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ remote phase กับ near phase โดยที่ระยะ remote phase เป็นระยะเวลาก่อนเกษียณนาน ๆ ผู้เกษียณอายุจะไม่วิตกกังวลต่อการเกษียณ แต่เมื่อใกล้จะเกษียณอายุ คือ ช่วง near phase ผู้เกษียณจะเริ่มกังวลต่อการที่ต้องพบกับการเกษียณอายุ ในระยะนี้ถ้าบุคคลมีการเตรียมตัวและความพร้อมที่จะเกษียณอายุก็จะไม่วิตกกังวลต่อการเกษียณอายุหรือมีความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อย

3.2.2 ระยะหลังเกษียณใหม่ ๆ (honeymoon phase) เป็นระยะช่วงหลังเกษียณใหม่ ๆ

เป็นระยะที่มีความสุขที่ได้พักผ่อนจากการทำงาน รู้สึกหลุดพ้นจากหน้าที่ ได้ทำในสิ่งที่ต้องการ มีเวลาว่างที่เป็นอิสระ ในระยะนี้แต่ละบุคคลจะกำหนดช่วงเวลาที่แตกต่างกันอาจจะเป็น 1-5 ปี หรือน้อยกว่า 1 ปี ก็ได้

3.2.3 ระยะเริ่มเบื่อหน่าย (disenchantment phase) เป็นระยะที่เริ่มมีความรู้สึก

เบื่อหน่ายต่อการเกษียณอายุงาน มีความเหงา ขาดเพื่อน หงุดหงิดง่าย เกิดความรู้สึกไม่พอใจต่อชีวิตที่ดำเนินอยู่ปรับตัวไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลง

3.2.4 ระยะเริ่มปรับตัว (reorientation phase) เป็นระยะของการปรับตัวให้เข้ากับการ

เปลี่ยนแปลงและสภาวะหลังการเกษียณที่ต้องเผชิญกับปรากฏการณ์ต่าง ๆ

3.2.5 ระยะปรับตัวได้ (stabilization phase) เป็นระยะที่มีการปรับตัวได้แล้วและมีความ

เคยชินต่อการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุงาน

3.2.6 ระยะสิ้นสุด (termination phase) เป็นระยะสุดท้ายของการดำเนินชีวิต

ผู้เกษียณอายุต้องพึ่งพาผู้อื่นไม่สามารถช่วยตัวเองได้ ระยะนี้จะรวมไปถึงสภาวะสุดท้ายของการมีชีวิตด้วย ในระยะของการเกษียณอายุนั้น ผู้ที่เกษียณอายุไม่จำเป็นต้องผ่านทั้ง 6 ระยะ บางคนอาจจะไม่สามารถเข้าสู่ระยะคงที่หรือระยะที่สามารถปรับตัวได้ อาจจะอยู่แค่ระยะรู้ความจริงจึงทำให้เกิดปัญหามากมายจากการไม่สามารถปรับตัวได้ แต่บางคนจะผ่านระยะหลังเกษียณใหม่ ๆ เข้าสู่ระยะปรับตัวได้เลยและเวลาในแต่ละระยะของแต่ละบุคคลจะมีผลส่งเสริม หรือขัดขวางการปรับตัวของผู้เกษียณอายุด้วย

3.3 ผลกระทบของการเกษียณอายุ

การเกษียณอายุงานก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ที่เกษียณในหลายๆ ด้าน ซึ่งมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตและการดำเนินชีวิตอย่างมากของผู้เกษียณ ดังปรากฏต่อไปนี้ (สุรกุล เจนอบรม, 2534 : 57)

3.3.1 ด้านร่างกาย เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้ต้องพบกับความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ อย่างมากมาย เช่น ระบบกระดูกเสื่อมลง ทำให้มีปัญหาในการเดินหรือระบบประสาทต่างๆ เสื่อมลงตามองไม้ชัด หูตึง ทำให้ผู้เกษียณอายุที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไม่ได้เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิตและถ้าขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพก็จะมีสุขภาพที่เสื่อมลงอย่างรวดเร็ว

3.3.2 ด้านจิตใจ การเกษียณอายุทำให้ผู้เกษียณถูกมองว่าไม่มีความสามารถ และเมื่อออกจากงานอำนาจที่เคยมีอยู่หมดไป ไม่ต้องทำงานประจำทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ถ้าผู้เกษียณอายุปรับตัวไม่ได้จะทำให้หงุดหงิด มีความซึมเศร้า คิดว่าตนหมดคุณค่า ขาดคุณค่า ขาดความพึงพอใจต่อสภาพชีวิตในปัจจุบัน

3.3.3 ด้านสังคม การเกษียณอายุงานเป็นการถอนบทบาททางสังคมภายนอก ทำให้ผู้เกษียณอายุมีสังคมแต่ภายในบ้าน ขาดการพบปะกับเพื่อนร่วมงาน บทบาททางสังคมลดลงอำนาจต่างๆ ที่เคยมีหมดไปส่งผลให้ผู้เกษียณอายุคิดว่าตนหมดคุณค่า ขาดคนเคารพยกย่องก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจ มีความเหงาและว่าเหว่ ถ้าไม่มีบทบาทใหม่มาทดแทนจะทำให้เกิดความไม่พึงพอใจต่อชีวิต

3.3.4 ด้านเศรษฐกิจ เมื่อออกจากงานรายได้จะลดลง รายได้พิเศษต่างๆ จะหมดไปแต่ต้องมีรายจ่ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เสื่อมลงมากขึ้น ทำให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจการเกษียณจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ตามมา ไม่ว่าจะเป็นสถานภาพและบทบาทในสังคม การเข้าร่วมสังคม การพบปะเพื่อนฝูง แบบแผนการดำเนินชีวิตและรายได้ที่ลดลงจะส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ ซึ่งการเปลี่ยนแปลง ดังกล่าวจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความสามารถในการจัดการของผู้เกษียณอายุแต่ละคน

4. การปรับตัวของผู้สูงอายุ

ความหมายของการปรับตัว

Powell (1986 : 37) ให้ความหมายของการปรับตัวว่า เป็นกระบวนการต่อเนื่องในการดำรงรักษาไว้ซึ่งความสุขสบายที่สมบูรณ์ เพื่อคงความสมดุลในขณะที่บุคคลได้รับสิ่งรบกวนจากสิ่งแวดล้อม

Pollock, Christian & Sands (1990 : 302) ได้กล่าวถึงการปรับตัวว่าเป็นกระบวนการซับซ้อนที่เป็นความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

Roy (1991 : 21) ได้ให้ความหมายว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการตอบสนองทางบวกของบุคคลที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมทั้งภายนอกและภายใน เพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยมีเป้าหมายในการปรับตัวเพื่อการเจริญเติบโต การมีชีวิตอยู่รอด การสืบทอดเผ่าพันธุ์ และความรอบรู้ต่อการเอาชนะอุปสรรค

สรุปการปรับตัว หมายถึง กระบวนการปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลตั้งแต่เกิดจนกระทั่งเสียชีวิตเมื่อมีสิ่งรบกวนหรือมีการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมเพื่อคงไว้ซึ่งสภาพสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม เป็นผลให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดี และสอดคล้องกับผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1. ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy (The Roy Adaptation Model) ทฤษฎีการปรับตัว ของ Roy ได้พัฒนาขึ้นมาเมื่อปี ค.ศ. 1964 โดยมีแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานมาจากหลาย ๆ ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีระบบ ทฤษฎีการปรับตัวเฮลสัน ปรัชญามนุษยนิยม ปรัชญาธรรมชาติของมนุษย์ ทฤษฎีความเครียดและทฤษฎีบทบาท ซึ่งทฤษฎีการปรับตัวของ Roy นั้นเชื่อว่าบุคคลประกอบด้วยกาย จิต สังคมเป็นหน่วยเดียวกันไม่อาจแบ่งแยกได้กล่าวคือ ธรรมชาติของบุคคลประกอบด้วยองค์ประกอบด้านชีวภาพเช่น รูปร่างทางกายภาพ การทำงานของสรีรวิทยา ขณะเดียวกันบุคคลยังประกอบด้วยองค์ประกอบทางจิตใจและสังคมนรวมกันเป็นระบบชีวิตที่จะต้องปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จึงทำให้บุคคลต้องปรับตัว เพื่อสนองตอบต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งระบบการปรับตัวของบุคคลตามทฤษฎีการปรับตัวของ Roy ประกอบด้วยสิ่งต่อไปนี้ (Roy, 1991 : 1-11)

สิ่งนำเข้า (Input) ได้แก่

1. สิ่งเร้า (stimuli) หมายถึง สิ่งที่กระตุ้นการปรับตัวของบุคคลเพื่อก่อให้เกิดปฏิกิริยา ตอบสนองที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมการปรับตัวของบุคคล แบ่งได้เป็น 3 ชนิดคือ

1.1 สิ่งเร้าตรง (focal stimuli) เป็นสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลที่เกิดขึ้นในขณะนั้นมีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการปรับตัวมาก เช่น ความเสื่อมถอยของร่างกายของผู้สูงอายุ การปลดเกษียณ เป็นต้น

1.2 สิ่งเร้าร่วม (contextual stimuli) เป็นสิ่งเร้าอื่น ๆ ที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วมจะเป็นปัจจัยต่างๆที่เกิดขึ้นกับบุคคล และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการ

ปรับตัวอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับ ความสามารถในการจัดการกับสิ่งเร้าตรง เช่น เพศ ลักษณะครอบครัว รายได้ หลังเกษียณ สถานภาพก่อนเกษียณ ระยะเวลาหลังเกษียณ เป็นต้น

1.3 สิ่งเร้าแฝง (residual stimuli) เป็นปัจจัยที่อาจจะมีอิทธิพลต่อการปรับตัว แต่ผลกระทบนั้นตรวจสอบได้ยากหรือไม่ชัดเจน อาจเป็นผลมาจากประสบการณ์ในอดีตที่เกี่ยวกับค่านิยม ความเชื่อ เป็นต้น

2. ระดับการปรับตัว (adaptation level) เกิดจากผลรวมของสิ่งเร้าทั้ง 3 ประเภทที่กระทบบุคคล หมายถึง ระดับความสามารถที่สะท้อนให้เห็นถึงความสามารถของบุคคลในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กลไกการควบคุม (control mechanism) เป็นกลไกตอบสนองของบุคคลที่มีต่อ สิ่งนำเข้าของระบบการปรับตัวโดยใช้กลไกการเผชิญความเครียด ซึ่งเป็นกลไกภายในร่างกายและกลไกนี้อาจมีมาตั้งแต่กำเนิดเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลที่ได้รับจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม เป็นสิ่งทั่วไปที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติและเป็นสิ่งที่บุคคลไม่ได้สนใจหรืออาจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในภายหลังซึ่งเกิดจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ของบุคคลโดยกลไกทั้ง 2 นี้มีความสัมพันธ์กันทำงานควบคู่กันเสมอ ทั้งนี้ Roy ได้จำแนกกลไกการเผชิญความเครียดออกเป็น 2 ระบบย่อยคือ

1. ระบบย่อยของการควบคุม (regular subsystem) ส่วนใหญ่จะมีผลมาจากการทำงานร่วมกันของระบบประสาท สารเคมี และต่อมไร้ท่อ ซึ่งแสดงออกมาในรูปของการรับรู้และการตอบสนองอย่างอัตโนมัติ เพื่อที่จะควบคุมการทำงานของร่างกายให้อยู่ในสภาวะสมดุลมักจะเป็นการปรับตัวทางด้านสรีรวิทยา

2. ระบบย่อยของการรับรู้ (cognator subsystem) เป็นกลไกตอบสนองที่เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิตสังคมที่บุคคลใช้เพื่อการปรับตัว โดยผ่านกระบวนการทั้ง 4 อย่างคือ กระบวนการรับรู้หรือกระบวนการรับรู้ข้อมูล ซึ่งเกี่ยวกับกิจกรรมการพิจารณาเลือกในสิ่งที่คาดว่าจะดีและเหมาะสมที่สุด รวบรวมจดจำในสิ่งที่บุคคลนั้นสนใจ กระบวนการเรียนรู้เป็นการลอกเลียนแบบของบุคคลในสิ่งที่เห็นว่าดีและเหมาะสมรวมทั้งเป็นการเสริมแรงทางบวกและการหยั่งรู้ที่ลึกซึ้ง กระบวนการตัดสินใจเป็นกิจกรรมของทางเลือกในการแก้ปัญหา กระบวนการตอบสนองทางอารมณ์เป็นการใช้กลไกการป้องกันทางจิตที่บุคคลใช้เพื่อบรรเทาหรือคลายความวิตกกังวลและประเมิเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น กลไกการควบคุมและกลไกการรับรู้ จะมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทำงานประสานกันในการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งเร้าเพื่อให้บุคคลสามารถเผชิญกับสิ่งเร้าและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม การทำงานของกลไกทั้ง 2 ระบบส่งผลให้เกิดการปรับตัวทั้ง 4 ด้าน ซึ่งแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตและประเมินได้ โดยประกอบไปด้วย (Roy, 1991 : 15-17)

2.1 การปรับตัวด้านสรีรวิทยา (physiological mode) เป็นการปรับตัวเพื่อตอบสนอง ต่อความต้องการพื้นฐานของบุคคล

2.2 การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (self concept mode) เป็นการปรับตัวเพื่อรักษาไว้ซึ่งความมั่นคงทางจิตใจอันเป็นพื้นฐานของภาวะสุขภาพที่ดี และความรู้สึกที่บุคคลยึดถือเกี่ยวกับตนเองในช่วงเวลาหนึ่งเกิดจากการรับรู้ภายในตนเองหรือการรับรู้จากปฏิกิริยาที่แสดงจากบุคคลอื่น ๆ โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ

2.2.1 อัตมโนทัศน์ส่วนกายภาพ (physical self) เป็นการปรับตัวที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับต่อร่างกาย รูปร่าง บุคลิกภาพของตนเองรวมทั้งการทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ภาวะสุขภาพและสมรรถภาพทางเพศ

2.2.2 อัตมโนทัศน์ส่วนตัว (personal self) เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง ด้านความเชื่อ ค่านิยม อุดมคติ ความหวังและการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

2.3 การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (role function mode) เป็นการปรับตัวเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางด้านสังคมซึ่งการที่บุคคลจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขนั้นขึ้นอยู่กับสัมพันธภาพของตนเองกับผู้อื่นว่าบุคคลนั้นมีบทบาทอะไรในสังคมที่ตนอาศัยอยู่ และแสดงบทบาท ได้มากน้อยเพียงใด เป็นที่ยอมรับของสังคมหรือไม่ แต่ทั้งนี้จะต้องปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง และตามที่แต่ละสังคมกำหนดไว้อย่างเหมาะสม โดยแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมตามบทบาทซึ่งเป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกถึงการปฏิบัติตามหน้าที่ ที่สังคมกำหนดไว้

2.4 การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน (interdependence mode) เป็นการปรับตัวเพื่อรักษาไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคมของบุคคล เน้นความสัมพันธ์ของบุคคลในการให้และรับความรัก การยอมรับและการมองเห็นคุณค่ากับบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิต และบุคคลที่เกี่ยวข้องในระบบของการเกื้อหนุน โดยบุคคลจะแสดงพฤติกรรมในด้านนี้เป็น 2 แบบ คือ พฤติกรรมการรับและพฤติกรรมการแสดงความช่วยเหลือ ทั้งนี้เพื่อสนองความต้องการพื้นฐานคือ ความรู้สึกปลอดภัยในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

3. สิ่งนำออก (output) เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายในซึ่งแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมการปรับตัวที่สามารถสังเกต ตรวจสอบได้และบอกได้ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงออกทางกาย สีหน้า ท่าทาง การพูดจา การสัมผัสหรืออื่นๆ ก็ตาม จุดมุ่งหมายหลักที่สำคัญของการปรับตัวเพื่อเสริมความมั่นคงของบุคคลในการมีชีวิตอยู่รอด การเจริญเติบโต การถ่ายทอดเผ่าพันธุ์และความสำเร็จจากการชนะอุปสรรค ซึ่งหากมีการปรับตัวที่เหมาะสมก็จะสามารถบรรลุเป้าหมายดังที่กล่าวมาได้ แต่ถ้าหากมีการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพหรือไม่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดปัญหาที่เกิดจากการปรับตัวตามมาได้เช่นกัน

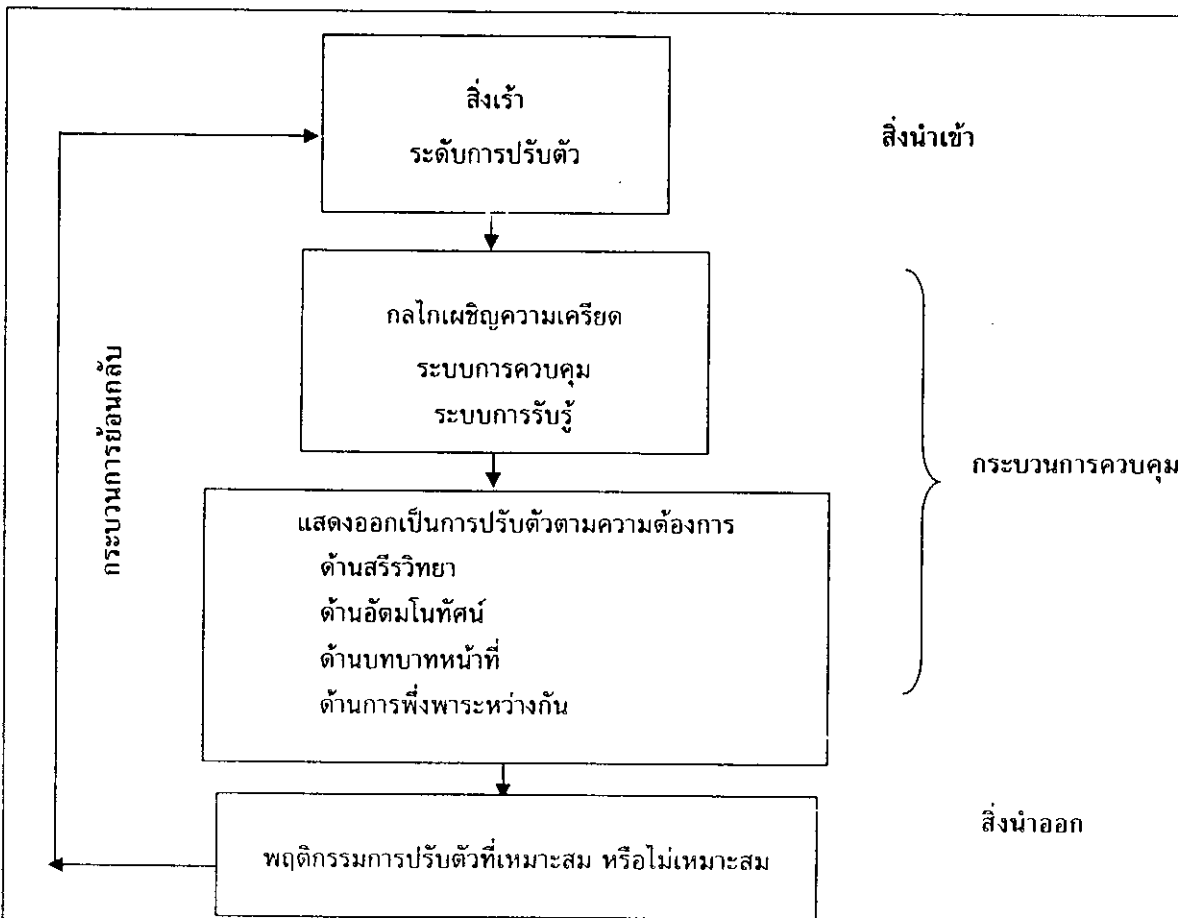
สรุปได้ว่าจากการที่มีสิ่งเร้าใดๆก็ตามผ่านเข้ามาไม่ว่าจะเป็นสิ่งเร้าตรง สิ่งเร้าร่วมหรือสิ่งเร้าแฝงต้องผ่านกระบวนการควบคุม โดยแต่ละบุคคลจะมีระดับการปรับตัวที่แตกต่างกันไป สิ่งเร้าและระดับการปรับตัวจัดได้ว่าเป็นสิ่งนำเข้าของระบบการปรับตัวโดยจะต้องผ่านกลไกการเผชิญความเครียดซึ่งประกอบด้วยระบบกลไกการควบคุมและระบบกลไกการรับรู้แสดง

ออกมาเป็นพฤติกรรมกรรมการปรับตัวของบุคคลทั้ง 4 ด้าน และการปรับตัวดังกล่าวนั้นจะมีความสัมพันธ์กันโดยมีลักษณะเฉพาะแต่ละบุคคล พฤติกรรมการปรับตัวจึงเป็นสิ่งนำออกของระบบการปรับตัว ถ้าหากพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคลช่วยส่งเสริมให้เกิดความมั่นคงตามเป้าหมายของการปรับตัวจึงว่าเป็นพฤติกรรมกรรมการปรับตัวที่เหมาะสม แต่ถ้าพฤติกรรมนั้นตอบสนองออกมาในทางตรงกันข้าม ถือว่าเป็นพฤติกรรมกรรมการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมจะนำไปสู่กระบวนการย้อนกลับ

4. กระบวนการย้อนกลับ (feed back) ในกรณีที่พฤติกรรมกรรมการปรับตัวไม่เหมาะสมก็จะย้อนกลับไปสู่สิ่งนำเข้าสู่ระบบอีกครั้งเพื่อการปรับตัวให้เหมาะสม

นอกจากนี้ Roy ได้วิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ตามหลักของมาสโลว์ และนำมาเป็นแนวทางในการทำความเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ โดยมีความเชื่อว่ามนุษย์ต้องมีการปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการพื้นฐานอันเป็นดัชนีความมั่นคงของชีวิต ได้แก่ ความมั่นคงทางด้านร่างกาย ความมั่นคงทางด้านจิตใจ และความมั่นคงทางด้านสังคมโดยแสดงพฤติกรรมกรรมการปรับตัวเป็น 4 ด้านคือ การปรับตัวด้านสรีรวิทยา การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่และการปรับตัวด้านการพึ่งพาซึ่งกันและกัน Roy จึงได้จัดบุคคลเป็นระบบ การปรับตัวระบบหนึ่งซึ่งประกอบด้วย สิ่งนำเข้า กระบวนการควบคุม สิ่งนำออกและกระบวนการย้อนกลับ ดังแผนภาพ 2 (Roy, 1991 : 8)

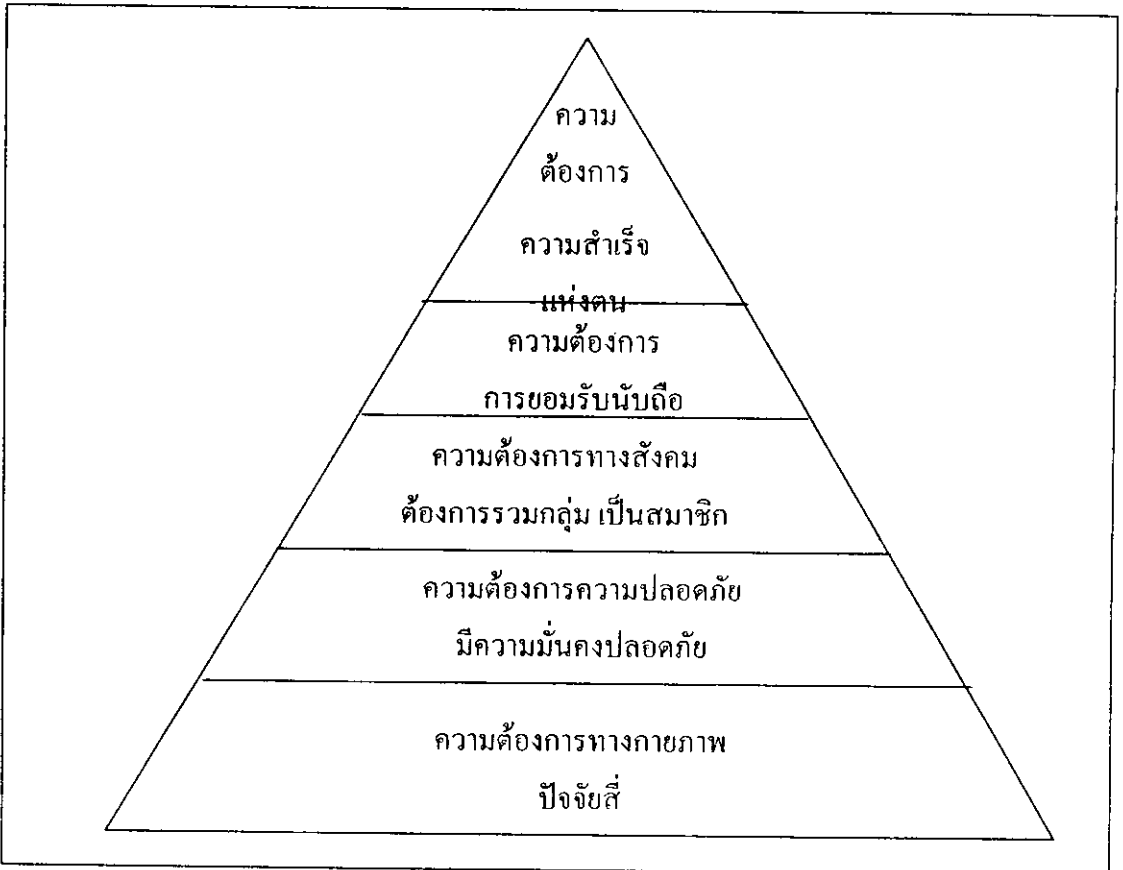
แผนภาพ 2 ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy



จากทฤษฎีการปรับตัวของ Roy ผู้วิจัยจะนำปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สิ่งเร้า กลไก การควบคุมพฤติกรรมปรับตัวด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกันมาประยุกต์ใช้เป็นตัวแปรอิสระเพื่อศึกษาว่าจะนำไปสู่พฤติกรรมปรับตัวที่เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

2. ทฤษฎีการจูงใจ (Motivation Theory) ของมาสโลว์ (Maslow, 1954 : 153-258) เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์จำนวนมากสามารถอธิบายโดยใช้แนวโน้มของบุคคลในการค้นหาเป้าหมายที่ทำให้ชีวิตของเขาได้รับความสมปรารถนา และได้รับสิ่งที่มีความหมายต่อตน บุคคลปรารถนาที่จะได้รับความพึงพอใจ และเมื่อบุคคลได้รับความพึงพอใจในสิ่งหนึ่งก็จะยังคงเรียกร้องความพึงพอใจในสิ่งอื่นต่อไป ซึ่งเป็นคุณลักษณะของมนุษย์ที่เป็นผู้มีความต้องการที่จะได้รับสิ่งต่างๆ อยู่เสมอ ความปรารถนาของมนุษย์นั้นติดตัวมา แต่กำเนิด และหากความปรารถนาเหล่านี้มิได้รับการตอบสนอง บุคคลจะ ดิ้นรนทุกวิถีทางให้ได้มาซึ่งความต้องการนั้นๆ ความต้องการที่กล่าวมานี้ แบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอนตามลำดับ ดังแสดงในแผนภาพ 3

แผนภาพ 3 ลำดับขั้นความต้องการตามทฤษฎีของมาสโลว์



การเรียงลำดับความต้องการข้างต้น ความต้องการในขั้นต่ำสุดจะต้องได้รับการตอบสนองเสียก่อนบุคคลจึงจะสามารถผ่านพ้นไปสู่ความต้องการในขั้นสูงตามลำดับ

1) ความต้องการด้านกายภาพ (physiological or biological need) เป็นความต้องการทางด้านร่างกาย ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนได้แก่ น้ำ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม รวมทั้งความต้องการทางเพศ

2) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (safety and security needs) เป็นความต้องการที่จัดว่าอยู่ในขั้นพื้นฐานโดยธรรมชาติมนุษย์ทุกคนต้องการความมั่นคงปลอดภัย อย่างถาวรในทุกสถานที่และตลอดเวลา

3) ความต้องการทางสังคม (social and affiliative needs) เป็นความต้องการที่เกิดขึ้นหลังจากความต้องการในสองขั้นแรกได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลทุกคนต้องการให้ตัวเองเป็นที่ยอมรับจากพวกพ้อง ต้องการมิตรภาพ ความรักและเป็นสมาชิกในสังคม

4) ความต้องการมีศักดิ์ศรี ความภาคภูมิใจและสถานภาพ (self esteem and status needs) บุคคลต้องการให้ผู้อื่นยอมรับนับถือ ต้องการศักดิ์ศรีและมีสถานภาพในสังคม

5) ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จแห่งตน (self actualization needs) เป็นความต้องการสูงสุดของมนุษย์ที่ต้องการทำอะไรให้สำเร็จด้วยความสามารถของตนเอง

จากทฤษฎีของมาสโลว์ ที่ว่าบุคคลทุกคนพยายามทุกวิถีทางให้บรรลุ ซึ่งความต้องการในทุก ๆ ด้านตามลำดับขั้น ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีนี้มาใช้ในการศึกษาวิจัย โดยกำหนดให้เป็นตัวแปรอิสระซึ่งผู้วิจัยจะได้ศึกษาว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับการปรับตัวหรือไม่และอย่างไรคือ ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ความต้องการเป็นสมาชิกในสังคม และความต้องการศักดิ์ศรีและการยอมรับของสังคมจะเป็นปัจจัยต่อการปรับตัวหลังเกษียณของผู้เกษียณอายุหรือไม่

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง คือ งานวิจัยที่ศึกษาตัวแปรต่าง ๆ ที่น่าจะมีความสำคัญต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุปรากฏดังต่อไปนี้

1. เพศ

เป็นปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวเพื่อเผชิญกับความเครียด จากการศึกษาของทัศนาศูวรรณะปกรณ์ (2531 : 39) พบว่า ผู้ป่วยที่เป็นเพศหญิงจะมีพฤติกรรมปรับตัวได้ดีกว่าเพศชาย นอกจากนั้นได้มีการศึกษาสภาพการปรับตัวหลังยุติการทำงานอาชีพของชายหญิง มีรายงานตรงกันว่า ส่วนใหญ่ผู้หญิงปรับตัวต่อภาวะการยุติการทำงานได้ดีกว่าผู้ชาย (ศรี

เรือน แก้วกิงวาล, 2540 : 527) ตรงกันข้ามกับนวลจันทร์ ธาณินทร์สุรัตน์ (2544 : 44) ที่ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของผู้ป่วยมะเร็งท่อน้ำดีหลังผ่าตัด พบว่า เพศชายมีการปรับตัวได้ดีกว่าเพศหญิง และจากการศึกษาของเปรมฤดี ศรีราม (2539 : 49) พบว่า ผู้สูงอายุเพศชายและเพศหญิงมีการปรับตัวแตกต่างกัน

2. อายุ

เป็นปัจจัยที่หนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวของผู้เกษียณอายุ จากการศึกษาของวชิราภรณ์ สุมนยงค์ (2536) ได้ทำการศึกษาภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่อยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุในช่วง 60-69 ปี จะมีภาวะสุขภาพดีกว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยตอนกลางและตอนปลายเช่นเดียวกับการศึกษาของทัศนีย์ ระย้า (2537) ได้ศึกษาประเมินความสามารถของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตประจำวัน ตำบลริมเหนือ อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในวัยผู้สูงอายุตอนต้น และอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ทั้งหมด สอดคล้องกับการศึกษาของพีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์, ลินี กมลนาวัน และประเสริฐ รักไทยดี (2523) ที่ได้ศึกษาเรื่องความทันสมัย ภาพพจน์เกี่ยวกับตนเอง และปัญหาบางประการของคนชรา พบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยสูงอายุตอนต้น มักประเมินว่าตนเองมีสุขภาพดี เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในวัยนี้ ยังสามารถทำงานและประกอบกิจวัตรได้จึงทำให้รู้สึกว่าตนเองมีสุขภาพดี และเชื่อมั่นว่าตนเองมีความแข็งแรง

3. ลักษณะครอบครัว

จิตติมาน แก้วขาว (2539 : 65) ได้ศึกษาการปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร พบว่าการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ของผู้สูงอายุในเขตชนบทอยู่ในระดับไม่เหมาะสม เนื่องจากผู้สูงอายุในเขตชนบทส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในครอบครัวเดี่ยวและอยู่คนเดียว ทำให้ขาดความอบอุ่นและแรงสนับสนุนทางจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับอำไพ ชนะกอกและคณะ (2535) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องแบบแผนสุขภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตชนบท จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในครอบครัวเดี่ยว จะมีความรู้สึกต่อการเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตา และทางสรีรวิทยามากกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในครอบครัวขยาย ซึ่งทำให้การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ของผู้สูงอายุอยู่ในระดับที่ไม่เหมาะสม

4. รายได้

จากการศึกษาของเปรมฤดี ศรีราม (2539 : 55) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้พอเพียงมีการปรับตัวดีกว่าผู้สูงอายุที่มีรายได้ไม่พอเพียง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ (2527) ที่ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้เกษียณอายุราชการในเขตอำเภอเมือง และอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา พบว่า ผู้ที่มีรายรับรายจ่ายสมดุลจะปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่มีรายรับรายจ่ายไม่สมดุล

5. สถานภาพก่อนเกษียณ

พีรสิทธิ์ คำนวนศิลป์และคณะ (2523 : 152-154) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความทันสมัยภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองและปัญหาบางประการของคนชรา พบว่า คนชรา mong การปลดเกษียณในแง่ดีสามารถปรับตัวปรับใจเข้ากับชีวิตหลังเกษียณได้ แต่สำหรับผู้ที่มิตำแหน่งงานสูงจะรู้สึกหวาดกลัวและปรับตัวได้ยากกว่ากลุ่มอื่นๆ ซึ่งขัดแย้งกับการศึกษาของ พิชญาภรณ์ มูลศิลป์ (2536 : 405-406) ที่ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุภายหลังเกษียณ พบว่าข้าราชการที่มีระดับตำแหน่งหน้าที่การงานสูง จะมีการปรับตัวภายหลังเกษียณอายุดีกว่าข้าราชการที่มีระดับตำแหน่งหน้าที่การงานต่ำกว่า

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จะเห็นได้ว่าผู้เกษียณอายุจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากไม่ได้ทำงาน มีรายได้น้อยลง มีการเปลี่ยนแปลงฐานะทางสังคม การยอมรับของสังคมภายหลังเกษียณ สภาพร่างกายที่สูงอายุซึ่งเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยและเป็นภาระของครอบครัว สังคม หรือการเกษียณ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จัดได้ว่าเป็นสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้ผู้เกษียณเผชิญกับความเครียดได้ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการปรับตัวในด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน ซึ่งบางคนอาจจะมีพฤติกรรมการปรับตัวที่เหมาะสม หรือไม่เหมาะสมก็ได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการในแต่ละด้านของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดปัตตานี เพื่อเป็นความรู้เกี่ยวกับการปรับตัวหลังเกษียณของผู้เกษียณอายุ ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์โดยตรงต่อผู้เกษียณอายุและครอบครัวจะได้เข้าใจและได้เตรียมพร้อมทั้งกายและใจ ต่อการเปลี่ยนแปลงในวันข้างหน้าได้อย่างรู้เท่าทันที่จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข และนำความรู้ที่ได้ไปวางแผนการฝึกอบรมให้แก่ผู้ใกล้เกษียณอายุเพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ รวมทั้งการจัดบริการส่งเสริมสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อไป

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจที่ศึกษาว่า ตัวแปรด้านสิ่งเร้าตรงและสิ่งเร้าร่วมจะมีความสำคัญหรือมีอิทธิพลต่อการปรับตัวหลังเกษียณอย่างไร ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาปรับใช้เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษารายละเอียด แผนภาพที่ 4

แผนภาพ 4 กรอบแนวคิดในการวิจัย

