

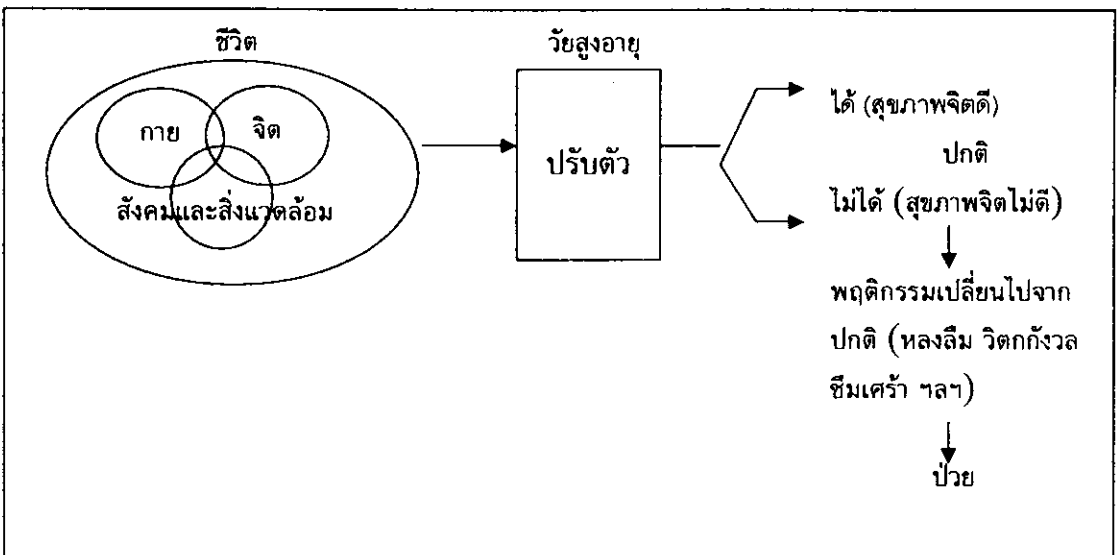
# บทที่ 1

## บทนำ

### ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

การเกษียณอายุราชการ หมายถึง การออกจากตำแหน่งหรือหน้าที่การงาน เมื่ออายุครบ 60 ปี ถือว่าเป็นการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้าน จิตใจ ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญมากของผู้เกษียณอายุ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการสูญเสียต่างๆ ได้แก่ สูญเสียอำนาจ สูญเสียการเคารพยกย่อง การยอมรับจากสังคมน้อยลง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต หลังเกษียณอายุ ส่วนในด้านเศรษฐกิจมีผลทำให้รายได้ลดลง การเปลี่ยนแปลงชีวิตหลังเกษียณอายุราชการทำให้ผู้เกษียณอายุต้องปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตใหม่ อาจต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือสร้างพฤติกรรมใหม่ขึ้นมาเพื่อตอบสนองความต้องการที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข (สุรกุล เจนอบรม , 2534 : 51) เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านกายภาพ สังคม และสิ่งแวดล้อม ผู้เกษียณอายุอาจจะเกิดความเครียดที่จะต้องปรับตัวให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลงให้ได้ถ้ามีการเตรียมตัวดีหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่ามีสุขภาพจิตดีก็ปรับตัวได้และไม่มีอาการหรือพฤติกรรมผิดปกติเกิดขึ้น แต่ถ้าไม่ได้เตรียมตัว (สุขภาพจิตไม่ดี) จะปรับตัวได้ยากและจะเกิดพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากปกติ บางครั้งอาจรุนแรงถึงขั้นเจ็บป่วยได้ ดังแผนภาพ 1 (บรรลุ ศิริพานิช, 2542 : 86)

แผนภาพ 1 การปรับตัวของผู้สูงอายุ



การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจของผู้สูงอายุในช่วงการเกษียณอายุ จัดได้ว่าเป็นสิ่งเร้าที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมการปรับตัวตามแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของ Roy (1991 : 24) Roy กล่าวถึงการปรับตัวไว้ว่า สุขภาพของบุคคลเป็นผลสะท้อนของการปรับตัวหรือผลจากกระบวนการที่บุคคลพยายามรักษาไว้ซึ่งความสมดุลของระบบเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้เกิดความมั่นคงในชีวิต การปรับตัวสามารถแสดงออกโดยพฤติกรรม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่และด้านการพึ่งพาระหว่างกัน การปรับตัวที่เหมาะสมแสดงถึงการมีสุขภาพที่ดี อันจะส่งผลให้บุคคลเกิดความผาสุกและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในทางตรงกันข้ามการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพจะก่อให้เกิดปัญหาที่ทำให้ผู้สูงอายุอยู่ในภาวะสุขภาพไม่ดี ทั้งนี้เพราะสุขภาพของแต่ละบุคคลในสังคมขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงในชีวิต

ปัจจุบันประเทศไทยมีความเจริญก้าวหน้าทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม รวมทั้งความก้าวหน้าทางการแพทย์และด้านสาธารณสุข ส่งผลให้ประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังจะเห็นได้จากปี พ.ศ. 2538 มีประชากรผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 8.1 หรือประมาณ 4.8 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2543 มีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 9.2 หรือประมาณ 5.7 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2548 จะมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็น 10.2 หรือประมาณ 6.6 ล้านคน และคาดว่าในปี พ.ศ. 2553 จะมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 11.4 หรือประมาณ 7.6 ล้านคน ในขณะเดียวกันอายุขัยเฉลี่ยของคนไทยก็เพิ่มขึ้นทั้งชายและหญิง โดยในระหว่าง ปี พ.ศ. 2517-2518 อายุขัยเฉลี่ยของชายและหญิงเป็น 56.6 ปี และ 63.6 ปี เพิ่มขึ้นเป็น 61.8 ปี และ 67.5 ปี ในระหว่าง ปี พ.ศ. 2528-2532 และคาดว่าจะอายุขัยเฉลี่ยของชายและหญิงจะเพิ่มขึ้นเป็น 68.4 ปี และ 72.8 ปี ตามลำดับ ในปี พ.ศ. 2543-2548 จะเห็นว่าอายุขัยเฉลี่ยของประชากรหญิงยืนยาวกว่าชาย (วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542 : 21) ผู้ที่ใกล้เกษียณอายุราชการใน 1-5 ปีข้างหน้า ถ้ามีการเตรียมตัวในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านร่างกายและจิตใจ ด้านรายได้และการใช้จ่าย ด้านที่อยู่อาศัย ด้านการมีส่วนร่วมในสังคม และด้านงานอดิเรกให้พร้อม เพื่อรับกับวัยสูงอายุก็จะสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ส่วนผู้ที่ไม่ได้เตรียมตัวไว้ล่วงหน้าในระยะใกล้เกษียณอายุมักจะประสบปัญหาความเครียดและการปรับตัว โดยเฉพาะผู้ที่เคยมีอำนาจคุ้นเคยกับการมีผู้ใต้บังคับบัญชาติดตาม เมื่อเกษียณอายุแล้วจะมีความรู้สึกเปลี่ยนแปลงไปอย่างทันที บางคนทบทวนภาวะการเกษียณอายุนี้ไม่ได้ก่อให้เกิดปัญหาโรคจิต โรคประสาท การเกษียณอายุจึงถือเป็นภาวะวิกฤตของชีวิตที่จะทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจมาก เพราะเป็นความสูญเสียมากที่สุดในชีวิตอย่างหนึ่ง (สุรกุล เจนอบรม, 2534 : 80) แนวคิดนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ศรีเรือน แก้วกังวาล (อ้างถึงในนาตยา รัตนอัมภา, 2540 : 3) ที่ได้ศึกษาพบว่า ถ้าผู้เกษียณอายุราชการ ขาดการเตรียมตัวเตรียมใจก่อนเกษียณจากการทำงาน จะทำให้มีปัญหาการปรับตัวมาก และการศึกษาของเบญจมา เลหาพูนรังษี (2534 : 97)

ที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุราชการกับการปรับตัว ภายหลังจากเกษียณอายุราชการของข้าราชการพลเรือน จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 130 คน โดยศึกษาการเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย ด้านการเงิน ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านการใช้เวลา พบว่า การเตรียมตัวด้านการใช้เวลามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวภายหลังเกษียณในภาพรวมมากที่สุด รองลงมาคือ การเตรียมตัวด้านจิตใจ

จังหวัดปัตตานีในปัจจุบันมีความเจริญทางด้านอุตสาหกรรมมีการลงทุนในการทำธุรกิจมากขึ้นและเป็นจังหวัดท่องเที่ยวจังหวัดหนึ่งของภาคใต้ตอนล่าง จึงมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วส่งผลให้ความเป็นอยู่ของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป และจัดเป็นสิ่งเร้าที่อาจมีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ ซึ่งมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มจำนวนขึ้น ในปี พ.ศ. 2544 จำนวนผู้สูงอายุมีจำนวน 55,163 คน คิดเป็นร้อยละ 8.9 ของประชากรทั้งหมด ดังมีข้อมูลว่า ปีต่อมาคือในปี พ.ศ. 2545 จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มจำนวนขึ้นเป็น 57,750 คน คิดเป็นร้อยละ 9.2 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี, 2545 : 2)

ภายหลังจากเกษียณอายุ ผู้สูงอายุย่อมต้องมีกิจกรรมต่างไปจากช่วงก่อนเกษียณหลายคน เข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุจังหวัดปัตตานี ประกอบด้วยผู้สูงอายุในแต่ละอำเภอที่รวมตัวกันขึ้นมาแล้วดำเนินกิจกรรมของชมรมโดยผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ทุกด้าน หรือตามความมุ่งหมายของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุนั้น ๆ และเพื่อสังคมโดยรวมสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดปัตตานี มีทั้งข้าราชการที่เกษียณอายุและผู้สูงอายุทั่วไป สำหรับข้าราชการที่เกษียณอายุและเป็นสมาชิกในชมรมผู้สูงอายุจังหวัดปัตตานีเกษียณอายุเมื่อปี พ.ศ. 2529-2545 มีจำนวนทั้งหมด 220 คน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี, 2545 : 7)

ผู้เกษียณอายุที่เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดปัตตานี อาจจะมีการปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุกลุ่มอื่น จึงควรจะนำแนวทางในการปรับตัว และการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุขมาศึกษาเพื่อเป็นองค์ความรู้ใหม่ต่อไป นอกจากนี้ผู้เกษียณอายุโดยทั่วไปเป็นประชากรผู้สูงอายุที่เกษียณอายุราชการ ตรงกับที่นักประชากรศาสตร์ได้กล่าวไว้ว่าประชากรผู้สูงอายุของไทยคือ “ประชากรวัยทอง” เป็นผู้ที่สังคมไทยยกย่องว่าเป็น “ปูชนียบุคคล” ไม่ควรถูกปล่อยปละละเลยให้ตกอยู่ในสภาพที่ขาดการดูแลเอาใจใส่ มีชีวิตไปวัน ๆ อย่างไรค่า และรอวันสิ้นสุดของชีวิตควรมีการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ทำประโยชน์ให้ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติได้ต่อไป

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการปรับตัวหลังเกษียณอายุของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดปัตตานี โดยจะวิเคราะห์สิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุแต่ละด้าน การศึกษาครั้งนี้คาดว่าจะได้ทราบข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการปรับตัวหลังเกษียณอายุของกลุ่มนี้ เพื่อเป็นแนวทางให้ข้าราชการที่จะเกษียณอายุในอนาคตได้นำไปใช้ในการปรับตัวหลังเกษียณได้อย่างเหมาะสม

## คำถามในการวิจัย

1. การปรับตัวหลังเกษียณอายุราชการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุรายด้านเป็นอย่างไร
2. ระยะเวลาหลังเกษียณมีผลต่อการปรับตัวของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุหรือไม่ อย่างไร
3. สิ่งเราตรงและสิ่งเรา ร่วมมีความสัมพันธ์ต่อการปรับตัวหลังเกษียณของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุแต่ละด้านหรือไม่ อย่างไร

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการปรับตัวหลังเกษียณแต่ละด้านของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาการปรับตัวของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่มีระยะเวลาหลังเกษียณต่างกัน
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเราตรงและสิ่งเรา ร่วมกับการปรับตัวหลังเกษียณของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุแต่ละด้าน

## ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาการปรับตัวหลังเกษียณอายุของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุในจังหวัดปัตตานี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2529-2545

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ด้านนโยบาย ความรู้ที่เกี่ยวกับการปรับตัวหลังเกษียณของผู้เกษียณอายุสามารถนำมาพัฒนาแนวทางที่องค์กรทางสาธารณสุขจะให้ความรู้แก่เจ้าหน้าที่ฝ่ายต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อช่วยเหลือและป้องกันผู้เริ่มเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุให้มีสุขภาพจิตที่ดีอันจะช่วยลดงบประมาณด้านการรักษา

2. ด้านการปฏิบัติ การศึกษาครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์โดยตรงต่อผู้เกษียณอายุ และครอบครัวจะได้เข้าใจและได้เตรียมพร้อมทั้งกายและใจ ต่อการเปลี่ยนแปลงในวันข้างหน้าได้อย่างรู้เท่าทันที่จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จะได้นำความรู้ที่ได้ไปวางแผนการฝึกอบรมให้แก่ผู้ใกล้เกษียณอายุเพื่อเตรียมความพร้อมทั้งกายและใจในการดำเนินชีวิตหลังเกษียณอายุ รวมทั้งการจัดบริการส่งเสริมสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

3. ด้านวิชาการ การวิจัยครั้งนี้จะทำให้เข้าใจถึงพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิด การรับรู้ พฤติกรรมตอบสนองของผู้เกษียณอายุต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป โดยหวังว่าการวิจัยนี้จะ เป็นจุดเริ่มต้นในการขยายการศึกษาให้กว้างขวางขึ้นกว่านี้ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่นำมาใช้ได้จริงและมากขึ้น

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การเกษียณ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงสภาพในการประกอบอาชีพของบุคคลที่ได้รับการจ้างต้องออกจากงานเมื่อถึงอายุตามที่กฎหมายหรือหน่วยงานกำหนด ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ต่อสภาพความเป็นอยู่ วิถีชีวิตรวมทั้งการปรับตัวเพื่อที่จะมีกิจกรรมอื่น ๆ มาทดแทนหรือปลีกตัว ออกจากสังคม

2. สิ่งเร้าตรง หมายถึง สิ่งเร้าที่บุคคลกำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้นเป็นสิ่งเร้าภายในและ ภายนอกที่มีผลต่อบุคคลมากที่สุด

2.1 เพศ หมายถึง ผู้เกษียณอายุเพศหญิงหรือเพศชาย

2.2 ลักษณะครอบครัว หมายถึง ประเภทครอบครัวของผู้เกษียณแบ่งเป็น ครอบครัวเดี่ยว และครอบครัวขยาย

2.3 รายได้หลังเกษียณ หมายถึง เงินเดือนที่ได้รับจากเบี้ยบำนาญหลังจาก เกษียณอายุราชการ

2.4 สถานภาพก่อนเกษียณ หมายถึง ตำแหน่งที่ดำรงอยู่ก่อนเกษียณอายุ เช่น ผู้อำนวยการ หัวหน้าแผนก เจ้าหน้าที่ทั่วไป เป็นต้น

2.5 ระยะเวลาหลังเกษียณ หมายถึง ช่วงเวลาหลังเกษียณ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ 0-5 ปี, 6-10 ปี และ 11 ปีขึ้นไป

3. สิ่งเร้าร่วม หมายถึง สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่อยู่ในสภาวะการณ์เดียวกันและมีผลต่อสิ่งเร้าตรง อาจเป็นสิ่งที่อยู่ภายในหรือภายนอกตัวบุคคลก็ได้ ซึ่งจะเป็นปัจจัยที่มีผลทั้งทางบวกและทางลบ ต่อสิ่งเร้าตรง ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดไว้ 4 ด้าน ได้แก่

3.1 ความต้องการด้านกายภาพ

3.2 ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต

3.3 ความต้องการเป็นสมาชิกในกลุ่มสังคม

3.4 ความต้องการการยอมรับของกลุ่มสังคม

4. กลไกการเผชิญความเครียด หมายถึง การตอบสนองของบุคคลเมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบ เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติและบุคคลไม่ได้สนใจ กลไกนี้อยู่ภายในร่างกายและเป็นลักษณะเฉพาะของ บุคคล ซึ่งอาจมีมาตั้งแต่กำเนิดหรือเกิดขึ้นภายหลังก็ได้ ประกอบด้วย

4.1 กลไกการควบคุม หมายถึง การตอบสนองที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ อันเป็นผลมาจากการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบและกลไกนี้จะควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล

4.2 กลไกการรับรู้ หมายถึง การตอบสนองต่อสิ่งเร้าโดยผ่านกระบวนการ 4 อย่าง ได้แก่ การรับรู้การเรียนรู้ การตัดสินใจ และการตอบสนองทางอารมณ์

5. การปรับตัว หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกของบุคคล ซึ่งครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยแสดงออกเป็นพฤติกรรมปรับตัว 4 ด้านได้แก่ การปรับตัวด้านสรีรวิทยา ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่และด้านพึงพาระหว่างกันประเมินโดยอาศัยเครื่องมือของประกาศรี มานิตย์ (2542) ที่สร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย

5.1 การปรับตัวด้านสรีรวิทยา หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองความต้องการด้านร่างกาย ได้แก่ อาหาร การขับถ่าย การพักผ่อน เป็นต้น

5.2 การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองตามความรู้สึกนึกคิดที่ผู้เกษียณอายุมีต่อตนเองเกี่ยวกับด้านร่างกายและด้านส่วนตัว ได้แก่ ความเชื่อ ค่านิยม การมองเห็นคุณค่าในตนเอง

5.3 การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของผู้เกษียณอายุตามบทบาทหน้าที่ของตนเอง และตามที่แต่ละสังคมกำหนดไว้อย่างเหมาะสม

5.4 การปรับตัวด้านการพึ่งพาระหว่างกัน หมายถึง พฤติกรรมช่วยเหลือตนเอง การให้และการรับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในครอบครัวและสังคม

6. ชมรมผู้สูงอายุจังหวัดปัตตานี หมายถึง กลุ่มของผู้สูงอายุในจังหวัดปัตตานี

7. การตรวจร่างกายและสังเกตสุขภาพสรีรวิทยา หมายถึง การตรวจร่างกายภายนอกประกอบด้วย การวัดความดันโลหิต การหายใจ ซีพจร อุณหภูมิร่างกายทางปาก การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและข้อ และดัชนีมวลน้ำหนัก(BMI)