

บทที่ 2

แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดทฤษฎีที่ใช้

1. ทฤษฎีการปรับตัว
2. แนวคิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายในผู้สูงอายุ
3. แนวคิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม

การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวและความหมายของการปรับตัว

ในชีวิตประจำวันของคนเราต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การปรับตัวเป็นคุณลักษณะสำคัญของสิ่งมีชีวิตทุกชีวิตที่จะต้องมีเพื่อให้ตนเองสามารถมีชีวิตอยู่ภายใต้สภาวะแวดล้อมของตนเอง การปรับตัวโดยทั่วไปมักจะใช้คำว่า Adjustment แต่ก็ยังมีศัพท์อื่น ๆ ที่มีความหมายคล้าย ๆ กัน เช่นคำว่า Assimilation ที่หมายถึงการผสมกลมกลืนหรือการผสมผสานทางวัฒนธรรม ส่วนในแง่ของจิตวิทยา การปรับตัวหมายถึงกระบวนการที่บุคคลได้แสดงพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อมของเขามนุษย์ทุกคนต้องมีการปรับตัวเท่าที่เขายังมีชีวิตอยู่ เพื่อสนองความต้องการทางกาย ทางใจและทางสังคม

ได้มีผู้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้หลายท่าน เช่น

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2527, หน้า 180) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเองไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านบุคลิกภาพ หรือปัญหาด้านความต้องการให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถอยู่ในสังคมหรือสภาพแวดล้อมนั้น ๆ ได้

เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ (2528, หน้า 13) กล่าวถึงการปรับตัวว่าเป็นกลไกของร่างกาย และจิตใจอย่างหนึ่งที่มีขึ้นเพื่อลดความเครียดและเป็นการพยายามในการคงสภาพร่างกาย จิตใจ ให้อยู่ในภาวะสมดุลในขณะที่มีความเครียดเกิดขึ้น

โดยสรุปการปรับตัว หมายถึง พฤติกรรมการแสดงออกในการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งภายในและภายนอกเพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลของร่างกาย จิตใจ สังคมและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ หรือสังคมของตนเองได้

แนวคิดและทฤษฎีการปรับตัว

1. การปรับตัวที่เกิดจากการเรียนรู้ในทัศนะของ John B. Watson (อ้างใน อบรมสินภิบาล, 2530, หน้า 64) การเรียนรู้เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองการวางเงื่อนไขและการวางเงื่อนไขจะสร้างนิสัยและความเคยชินให้กับผู้เรียนรู้ ส่วนจะได้ผลมากน้อยอย่างไรขึ้นอยู่กับความถี่ของการเชื่อมโยงที่เกี่ยวพันกับสิ่งเร้านั้น

2. การปรับตัวที่มาจากการวางเงื่อนไขในทัศนะของ Skinner ที่ให้ความสนใจการควบคุมและสนองตอบ Skinner เชื่อว่าพฤติกรรมประจำวันของมนุษย์เป็นผลจากการกระทำต่อสิ่งแวดล้อม และรางวัลของการเรียนรู้เป็นตัวเสริมแรง ที่สำคัญของมนุษย์ เน้นการตอบสนองและการเสริมแรง การเรียนรู้ทำให้เกิดเปลี่ยนแปลงของการสนองตอบ และการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้เพราะการเสริมแรง เมื่อมีการกระทำ

3. การปรับตัวเป็นความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผล และการปรับตัวของมนุษย์จะประสบความสำเร็จหรือไม่ ขึ้นอยู่กับความซับซ้อนในธรรมชาติของมนุษย์

ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงทัศนคติโดยการปรับตัวให้เข้ากับสังคม (The Social Judgement Theory of Attitude Change) มีความเชื่อว่า กระบวนการในการปรับตัวของบุคคลเกิดจากปฏิกิริยาของทัศนคติของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมที่มีกระบวนการของการเปลี่ยนทัศนคติ 2 ขั้นตอนคือ

1. ขั้นของการตัดสินใจและวินิจฉัยข่าวสารที่ได้รับใหม่ โดยการเอาข่าวและความรู้ที่เขาเคยได้รับมาพิจารณา
2. ขั้นของทัศนคติที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้วินิจฉัยหรือการตัดสินใจแล้ว ซึ่งทัศนคติที่จะเปลี่ยนใหม่นี้จะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับข่าวสารใหม่ และข่าวสารที่เคยมีอยู่แล้วเพื่อตัดสินใจในการใช้ประโยชน์

ทฤษฎีการปรับตัว

ในการดำรงชีวิตของมนุษย์นั้น ต้องเผชิญกับความเครียดตลอดเวลา เชลเย่ ได้กล่าวถึงความเครียดว่า เป็นกลุ่มอาการหรือภาวะที่ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง วิธีทางที่จะทำให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ คือ การต่อสู้และการปรับตัว ซึ่งการปรับตัวเป็นวิธีที่ดีที่สุด จากความหมายดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า เมื่อมนุษย์ถูกกระตุ้นโดยสาเหตุของความเครียด ก็จะเกิดปฏิกิริยาตอบโต้ ที่เรียกว่า Stress Reaction เมื่อเกิดปฏิกิริยาดังกล่าว ร่างกายจะใช้กลไกในการปรับตัวเพื่อให้เกิดความสมดุลของร่างกายและจิตใจ

การปรับตัวจึงนับได้ว่าเป็นความสามารถของสิ่งมีชีวิตในอันที่จะรักษาความสมดุลระหว่างภายในตัวเองกับสิ่งแวดล้อม

รอย ได้รวบรวมแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวแล้วสร้างเป็นรูปแบบขึ้นเมื่อ ปี ค.ศ. 1964 โดยยึดหลักของ เซลเย่ (Selye) และทฤษฎีระบบ เป็นพื้นฐาน รอยได้อธิบายว่า มนุษย์เป็นหน่วยเดียวไม่อาจแยกร่างกายและจิตใจออกจากกันได้ สิ่งกระทบใดๆ ก็ตามที่เข้ามาสู่ระบบชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเข้ามากระทบโดยตรงต่อหน่วยใดๆ จะมีผลกระทบกระเทือนไปทั้งระบบ และการตอบสนองที่เกิดขึ้นจะเป็นการตอบสนองร่วม อันเกิดจากการทำงานประสานกันของหน่วยย่อย พฤติกรรมการตอบสนองดังกล่าวจะปรากฏชัดเจนมากน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับชนิดและความรุนแรงของสิ่งที่มากระทบ ธรรมชาติ ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวของมนุษย์

ต่อมาในปี ค.ศ. 1986 รอยได้นำเอาทฤษฎีการปรับตัวของรอยเอง ไปทดลองปฏิบัติทั้งด้านการวิจัยและการจัดหลักสูตรในระดับปริญญาตรี จนเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลาย เจเนลลี ซึ่งเป็นผู้ช่วยหัวหน้าพยาบาลของ โรงพยาบาลฟิคนส นิวเจอร์ซี่ ก็ได้นำเอารูปแบบของรอยไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุแผนก จิตเวช ปรากฏว่าหลังให้การพยาบาลไปประมาณ 2 เดือน ผู้ป่วยอาการดีขึ้น มีพฤติกรรมการปรับตัวดีขึ้นกว่าเดิม

สาระสำคัญของทฤษฎีการปรับตัวของรอย พอจะสรุปได้ดังนี้ คือ “มนุษย์ประกอบด้วยชีวิต จิตใจ สังคม ที่จะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สิ่งกระตุ้นเหล่านี้ต้องการตอบสนอง ซึ่งอาจจะเป็นการปรับตัวอย่างเหมาะสม หรือปรับตัวไม่เหมาะสม สิ่งกระตุ้นดังกล่าว หมายถึง สิ่งเร้าที่มนุษย์เผชิญอยู่โดยตรง สิ่งเร้าร่วม (Contextual Stimulus) คือ สิ่งเร้าที่มีอยู่ทั่วไปในสิ่งแวดล้อมนอกเหนือจากสิ่งเร้าเฉพาะของตัวเอง และสิ่งเร้าเจียบ หมายถึง ลักษณะเฉพาะตัวของตัวเอง เช่น ความเชื่อ ทัศนคติ อุปนิสัย ค่านิยม เป็นต้น สำหรับวิธีการที่มนุษย์ปรับตัวเพื่อให้มีความมั่นคงด้านสรีระ จิตใจ และสังคมนั้น จะแสดงออกในพฤติกรรม 4 ประเด็น คือ

1. พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการด้านสรีรวิทยา มีพื้นฐานมาจากความต้องการความมั่นคงด้านร่างกาย โดยพิจารณาจากพฤติกรรมการตอบสนองความต้องการปฐมภูมิ ได้แก่ ความต้องการการออกกำลังกายและการพักผ่อน อาหาร การขับถ่าย น้ำ และเกลือแร่ ออกซิเจน การไหลเวียน การรักษาภาวะสมดุลของร่างกาย และระบบต่อมไร้ท่อ

2. พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept) เนื่องจากมนุษย์จำเป็นต้องมีความมั่นคงทางจิตใจเช่นกัน รอยได้แบ่งเป็น

ก. อัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย

ข. อัตมโนทัศน์ด้านส่วนบุคคล ซึ่งประกอบด้วยอัตมโนทัศน์ด้าน

ศีลธรรมจรรยา

อัตมโนทัศน์ด้านความมั่นคง อันเกิดจากความเสมอต้นเสมอปลาย อัตมโนทัศน์ด้าน
ปณิธาน และความคาดหวังที่ตนมี อัตมโนทัศน์ด้านคุณค่าและความสำคัญ

พฤติกรรมกรรมการปรับตัวด้านบทบาท หน้าที่เกี่ยวกับบทบาท หน้าที่ในสังคม ในการมี
ส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม และทำงานร่วมกับคนอื่น ทั้งนี้เพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม

พฤติกรรมกรรมการปรับตัวด้านความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่น การที่คนเราต้องมีความ
สัมพันธ์เกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันก็เพื่อดำรงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคมเช่นกัน
ความพอเหมาะพอสมระหว่างการพึ่งพาตนเอง (Independence) การพึ่งพาผู้อื่น (Dependence)
และการให้ผู้อื่นได้พึ่งพาตน มีส่วนช่วยทำให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจและสังคม

การปรับตัวของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม นับได้ว่าเป็น
ปรากฏการณ์ที่สำคัญอย่างยิ่งในวัยผู้สูงอายุ และถือว่าเป็นสิ่งเร้า หรือสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด
ต่อผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงต้องการการปรับตัวที่เหมาะสมเพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

ทศนา บุญทอง (2523, หน้า 1) ได้กล่าวถึงแหล่งที่ก่อให้เกิดความเครียดในผู้สูงอายุ
นั้นมีมากมาย ทั้งจากภายในและภายนอกบุคคล ได้แก่ สารชีวเคมี อาหาร ยา ความร้อน แสง
เสียง เหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน เช่น การสูญเสียสิ่งของอันเป็นที่รัก ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของ
ร่างกายในแต่ละช่วงของชีวิตและความบกพร่องในการพึ่งพาอาศัยผู้อื่น

อย่างไรก็ตามสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดในผู้สูงอายุพอจะประมวล
ได้ 3 ประเภท คือ สิ่งเร้าเฉพาะ ได้แก่ ความเสื่อมของร่างกาย สิ่งเร้าร่วม ได้แก่ สภาพสังคม สิ่ง
แวดล้อม และสิ่งเร้าเฝ้าระวัง ได้แก่ ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม เป็นต้น

เมื่อสิ่งเร้าทั้งหลายมากระทบกับผู้สูงอายุที่มีโครงสร้างเป็นแบบอิสระ-จิต-สังคมดังที่
รอยได้กล่าวไว้ ก็เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง และเป็นช่วงที่ผู้สูงอายุต้องใช้กลไกการปรับตัวเอง
รักษาความสมดุลย์ คราท์ ได้กล่าวถึงปฏิกิริยาตอบสนองเพื่อการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพของ
ผู้สูงอายุ ได้แก่

1. การต่อสู้กับการลดความแข็งแรงของร่างกายและความเสื่อมของสุขภาพ
2. การปรับตัวให้เข้ากับการเกษียณอายุ และการเปลี่ยนสถานะด้านการเงิน

3. การปรับตัวให้เข้ากับการตายของกลุ่มสมรส
4. การยึดเกาะกลุ่มของคนในวัยเดียวกัน กลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง
5. การปรับตัวให้เข้ากับกระบวนการของสังคมใหม่ และความรับผิดชอบในฐานะ

พลเมือง

6. การดำรงไว้ซึ่งความพอใจของระบบชีวิตปัจจุบันที่เป็นอยู่

กลไกที่ผู้สูงอายุใช้ในการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลตามแนวความคิดของรอยเบ่ง ได้เป็น 2 ประเภท คือ กลไกการควบคุม อันเป็นผลมาจากการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ และ กลไกการควบคุม กลไกชนิดนี้จะสัมพันธ์กับสิ่งที่มากระตุ้น จะเกิดขึ้นทั้งในขณะรู้สึกตัว และไม่รู้สึกตัว กลไกทั้งสองชนิดทำงานได้ไม่เต็มที่ ทั้งนี้เพราะความเสื่อมถอยของร่างกาย สำหรับกลไกทางจิตที่ผู้สูงอายุนิยมใช้มากก็คือ การปฏิเสธ ซึ่งเป็นผลมาจากการสูญเสีย สิ่งอันเป็นที่รัก เช่น รายได้ บทบาทและสถานภาพ การสูญเสียคู่สมรส เป็นต้น ดังนั้น จึงต้องการการช่วยเหลือในการปรับตัวอย่างเหมาะสมจากบุคคลใกล้ชิดตลอดจนบุคลากร ผู้มีหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพ

ส่วนพฤติกรรมปรับตัวของผู้สูงอายุ ตามแนวความคิดของรอย สามารถแบ่งได้ 4 ประเภท คือ

1. การปรับตัวตามความต้องการของสรีระ ถ้าการปรับตัวล้มเหลว จะสนองตอบในทางลบ การปรับตัวในด้านนี้ได้แก่

1.1 การออกกำลังกายและการพักผ่อน พฤติกรรมที่ล้มเหลวในการปรับตัว ได้แก่ การเคลื่อนไหวร่างกายไม่ได้ การอ่อนล้า การนอนไม่หลับ ต้องใช้ยานอนหลับเป็นประจำ เป็นต้น

1.2 ภาวะทุโภชนาการ พฤติกรรมที่ล้มเหลว เช่น การเป็นโรคขาดอาหาร มีอาการคลื่นไส้ อาเจียนบ่อยๆ

1.3 การขับถ่าย พฤติกรรมที่ล้มเหลว เช่น ท้องผูก ท้องเดิน การถ่ายปัสสาวะกระปริดกระปรอย

1.4 น้ำและเกลือแร่ พฤติกรรมที่ล้มเหลว เช่น การขาดน้ำ อาการบวม การเป็นตะคริวบ่อยๆ

1.5 ออกซิเจน พฤติกรรมที่ล้มเหลว เช่น การหายใจหอบ

1.6 ระบบไหลเวียนโลหิต พฤติกรรมที่ล้มเหลว เช่น การเป็นลม หน้ามืดบ่อยๆ

1.7 ระบบควบคุมการทำงานของร่างกาย พฤติกรรมที่ล้มเหลว เช่น การมีไข้สูง อาการชา การเจ็บปวดอย่างรุนแรง การเสียสมดุลย์ของต่อมไร้ท่อ เป็นต้น

2. การปรับตัวตามอัตมโนทัศน์ ผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในด้านดี จะมีความเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าของตนเอง ส่วนผู้สูงอายุที่มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในด้านลบ จะขาดความเชื่อมั่น ไม่เห็นคุณค่าของตนเอง

อัตมโนทัศน์แบ่งออกได้ 2 ด้าน คือ

2.1 อัตมโนทัศน์ด้านสรีรวิทยา พฤติกรรมบกพร่อง ได้แก่ การรู้สึกว่าตนน่าเกลียด วิตกกังวลเกี่ยวกับความเสื่อมสภาพ และไม่ยอมรับความชรา

2.2 อัตมโนทัศน์ด้านส่วนบุคคล ประกอบด้วย

ก. ด้านศีลธรรมจรรยา ผู้สูงอายุจะมีค่านิยมทางศีลธรรมจรรยาและยึดหลักศาสนาเป็นมาตรฐานในการปฏิบัติ หากสิ่งต่างๆ ขัดกับความเชื่อของตนเอง จะทำให้รู้สึกผิด

ข. ด้านความมั่นคงอันเกิดจากความเสมอต้นเสมอปลาย ตัวอย่าง เช่น ผู้สูงอายุที่มีผู้มาเยี่ยมเยียนสม่ำเสมอ จะทำให้มีความมั่นคงด้านจิตใจ แต่ในทางตรงกันข้ามกันก็จะทำให้ความเชื่อมั่นและความมั่นคงทางจิตใจลดน้อยลง เกิดความวิตกกังวลในที่สุด

ค. ด้านปณิธานและความคาดหวังที่ตนมี เป็นความคาดหวังที่ผู้สูงอายุมีต่อเป้าหมายในชีวิต เช่น ต้องการให้บุตรหลานสำเร็จการศึกษาสูง ๆ ถ้าความคาดหวังดังกล่าวไม่ได้รับการตอบสนอง ก็จะทำให้เกิดความท้อแท้หมดกำลังใจ

ง. ด้านคุณค่าและความสำคัญ เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าได้รับการยกย่องจากคนอื่น สถานการณ์ที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกด้อยคุณค่า เช่น ความสามารถในการพึ่งตนเองลดลง อันเนื่องมาจากความเสื่อมของร่างกายจึงต้องมีการส่งเสริมการปรับตัว โดยให้เกิดการยอมรับหรือให้ได้ทำประโยชน์ตามความสามารถ หากมโนทัศน์ด้านนี้ไม่ได้รับการตอบสนองจะทำให้อารมณ์เศร้าและเบื่อหน่ายต่อชีวิตในที่สุด

3. พฤติกรรมการปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ แบ่งได้เป็น

3.1 การแสดงบทบาทไม่ตรงความเป็นจริง พฤติกรรมที่ล้มเหลว ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ปลดเกษียณแล้ว แต่ไม่สามารถทิ้งบทบาทเดิมได้ยังคงไปปฏิบัติงานเช่นเดิม เป็นต้น

3.2 ความขัดแย้งในการแสดงบทบาท ตัวอย่าง ความขัดแย้งในบทบาท ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นหัวหน้าครอบครัว แต่รายได้ลดลงกว่าเดิม เป็นเหตุให้เกิดความวิตกกังวล

3.3 ความล้มเหลวในการแสดงบทบาท ตัวอย่าง เช่น ผู้สูงอายุที่เกิดความเสื่อมสภาพของร่างกายอย่างรุนแรง ไม่สามารถประกอบอาชีพได้ ทำให้เกิดความรู้สึกด้อยในคุณค่าของตนเอง และเกิดปัญหาทางจิตใจได้

4. พฤติกรรมการปรับตัวด้านความสัมพันธ์เกี่ยวกับผู้อื่น

ปกติผู้สูงอายุต้องมีความเกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันอย่างเหมาะสมเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงด้านจิตใจและสังคม พฤติกรรมด้านนี้มี 2 ลักษณะ คือ

4.1 การพึ่งพาผู้อื่นอย่างไม่เหมาะสม ปกติผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ต้องพึ่งพาถูก

หลานในด้านความคุ้มครอง ดูแลด้านเศรษฐกิจ เนื่องจากความสามารถของร่างกายลดลง การพึ่งพาทางนี้เรียกว่า Partial Dependence หรือการพึ่งพาผู้อื่นบางส่วน (สุวณี ดันติพัฒนานันท์, อ้างใน ดวงฤดี ลาสุกษะ, 2528, หน้า 24) การพึ่งพาที่ผิดปกติ เช่น มีความสามารถที่จะดูแลตนเองได้ แต่ให้ผู้อื่นกระทำในสิ่งที่ตนเองทำได้ หรือเรียกร้องความช่วยเหลือมากเกินไปผิดปกติ

4.2 การพึ่งพาตนเองอย่างไม่เหมาะสม เป็นการพึ่งพาตนเองมากเกินไปจนเกิน

ความสามารถ เช่น ผู้สูงอายุที่เดินไม่คล่อง ตามองไม่ชัด แต่ยังออกไปซื้อของด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

จากแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวของผู้สูงอายุดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการปรับตัวของผู้สูงอายุนั้น เป็นสิ่งที่ยากลำบากยิ่ง ความเครียดด้านจิตใจที่เกิดจากการปรับตัวล้มเหลวส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการสูญเสียสิ่งอันเป็นที่รัก นับตั้งแต่การสูญเสียความสามารถทางร่างกาย สูญเสียบทบาทและสถานภาพ คู่สมรส ตลอดจนหน้าที่การงาน ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลต่างๆ ในสังคมนับตั้งแต่แพทย์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ และครอบครัว เป็นต้น อย่างไรก็ตามการปรับตัวของผู้สูงอายุจะสำเร็จมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางเศรษฐกิจสังคม ครอบครัว นิสัยดั้งเดิม ตลอดจนการยอมรับตระหนักถึงสภาพการสูญเสียที่เกิดขึ้น และผลของความเปลี่ยนแปลงที่มีต่อสัมพันธภาพการสูญเสียที่เกิดขึ้น และผลของความเปลี่ยนแปลงที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งทำให้วิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป (อ้างใน ดวงฤดี ลาสุกษะ, หน้า 24)

องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของผู้สูงอายุ

องค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

1. เพศ เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นช่วงของการเกษียณอายุ บุคคลที่มีงานประจำอยู่ จำเป็นต้องหยุดทำงานทั้งๆ ที่บางคนไม่ต้องการหยุดงาน แต่สังคมโดยกฎหมายเป็นเครื่องมือ บังคับให้ผู้สูงอายุต้องหยุดงาน ซึ่งในประเทศไทยให้ใช้เกณฑ์อายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์ในการปลดเกษียณ การหยุดทำงานหลายอย่าง เช่น การทำงานประจำ ทำหน้าที่เป็นมารดา ภรรยาและแม่บ้าน ซึ่งบทบาทมารดาอาจมีการเปลี่ยนแปลงไปเมื่อบุตรมีครอบครัว แต่บทบาทอื่นๆ ยังคงเดิม ดังนั้น เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้หญิงจึงค่อนข้างจะปรับตัวได้ง่ายกว่าผู้ชาย เพราะเคยผ่านการปรับตัวมาบ้างแล้วในระหะมดประจำเดือน

2. ขอบเขตที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุ ขอบเขตแบ่งเป็น ในเขตเมืองและในเขตชนบท ซึ่งนับว่าเป็นองค์ประกอบด้านสังคมอย่างหนึ่ง ที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ฝน แสงสิงแก้ว (2524, หน้า 107-108) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองไว้ดังนี้ “ผู้สูงอายุในเมืองหลวง จะมีโรคจิตโรคประสาทมากขึ้น อันเป็นผลมาจากการพัฒนาอุตสาหกรรม ซึ่งทำให้ค่านิยมและวัฒนธรรมเปลี่ยนแปลงจากเดิม สมาชิกใน ครอบครัวต้องออกไปประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองและครอบครัวมากขึ้น” ส่วนลักษณะสังคมในชนบทนั้น ยังไม่มีการเปลี่ยนแปลงมากนัก ประกอบกับการที่ผู้สูงอายุยึดค่านิยมทางด้านศาสนา และมีการพึ่งพาอาศัยกันและกันอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตน้อยกว่าผู้สูงอายุในเมืองหลวง

3. การร่วมกิจกรรมในสังคม พบว่า ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมในสังคมจะมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมในสังคม

4. ความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุและสุขภาพอนามัยในการปรับตัวของมนุษย์โดยทั่วไป ขึ้นอยู่กับสิ่งสำคัญ 2 ประการ ประการแรกคือการยอมรับและตระหนักถึงสภาพสูญเสียที่เกิดขึ้น และประการที่สองก็คือผลของความเปลี่ยนแปลงหรือความเจ็บป่วยที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ตลอดจนสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว ซึ่งจะช่วยให้วิถีในการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไป จึงเป็นการสมควรที่จะให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติตน ตลอดจนให้ความรู้ในด้านสุขภาพอนามัยแก่ผู้สูงอายุ เพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกายและใจ

ประสพ รัตนกร (2526, หน้า 14-27) กล่าวว่า ความรู้ในด้านสุขภาพอนามัยที่ผู้สูงอายุควรทราบและสามารถนำไปปฏิบัติได้ ประกอบด้วยความรู้ดังต่อไปนี้

- ก) การรักษาความสะอาดของร่างกายทั่วไป
- ข) การออกกำลังกายและการพักผ่อนให้เพียงพอ
- ค) รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- ง) ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลา พยายามอย่าให้ท้องผูก
- จ) อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทดี
- ฉ) พยายามรักษาอารมณ์ ยึดมั่นในศีลธรรม
- ช) ตรวจสอบสุขภาพปีละครั้ง หรือ 6 เดือน/ครั้ง

ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สูงอายุจะต้องมีความรู้และเข้าใจในเรื่องการเปลี่ยนแปลง ในวัยสูงอายุ ตลอดจนความรู้ด้านสุขภาพอนามัย และสามารถนำปฏิบัติได้ด้วย ซึ่งผลของการ ปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมนี้ จะทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ป้องกันการเกิด ภาวะเครียด สามารถมีชีวิตอยู่ได้โดยไม่ต้องพึ่งพาบุคคลอื่นมากเกินไป และสามารถช่วยเหลือ ตนเองในเรื่องกิจวัตรประจำวันได้

แนวความคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความสูงอายุ

เกณฑ์ที่จะกำหนดว่าบุคคลใดเป็นผู้สูงอายุหรือไม่นั้น แตกต่างกันไปตามสภาพของ แต่ละสังคม ในสังคมสมัยใหม่มักจะใช้อายุที่ได้มีชีวิตอยู่ เป็นเกณฑ์ในการกำหนดความชรา ซึ่งจะนานปีก็จะแตกต่างกันไปในแต่ละสังคม เช่น ในสังคมที่มีระดับความทันสมัยสูง มักจะ กำหนดอายุที่ระบุว่าเป็นคนชราไว้สูงกว่าสังคมที่ล้าหลังหรือมีความทันสมัยต่ำ เช่นในสหรัฐ อเมริกา คนผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ส่วนในประเทศไทยนั้นกำหนดว่าผู้สูงอายุ คือผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ตามเกณฑ์กฎหมายการปลดเกษียณ นอกจากนี้ยังมีผู้ให้คำจำกัด ความ “ผู้สูงอายุ” หรือคนชราไว้หลายท่านเช่น ศาสตราจารย์ นายแพทย์ อวย เกตุสิงห์ (2523, หน้า 9) แบ่งความสูงอายุ หรือความชราออกเป็น 4 อย่างคือ

- | | |
|-----------------|---|
| 1. แก่โดยอายุ | คือ แก่เพราะเกิดมานาน |
| 2. แก่โดยสังขาร | คือ แก่ตามสภาพของร่างกาย |
| 3. แก่โดยจิตใจ | คือ แก่ไปตามความคิด |
| 4. แก่โดยสังคม | คือ แก่เพราะเหตุแวดล้อม และประสบการณ์ เช่น ตำแหน่งหน้าที่การงาน |

สำหรับในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่พ้นวัยทำงานประจำที่เป็นแหล่ง รายได้แล้ว หรือมีอายุ 60 ปี ขึ้น ไปทั้ง ผู้หญิงและผู้ชายรวมทั้งผู้ที่ปลดจากงานประจำที่เคยทำอยู่

ทฤษฎีว่าด้วยผู้สูงอายุ

มีผู้อธิบายการเป็นผู้สูงอายุไว้ในลักษณะต่าง ๆ มากมาย เช่น

บริบูรณ์ พรพิบูลย์ (2526, หน้า 14-18) ได้สรุปทฤษฎีว่าด้วยผู้สูงอายุออกเป็น 3 แนวคิด คือ

1. ทฤษฎีเกี่ยวกับความชราด้านชีววิทยาเป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายสาเหตุแห่งความชราของสังขารมีอยู่ 3 แนวคิดคือ

1.1 ทฤษฎี Autoimmunity ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ความชราเกิดจากร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันปกติน้อยลงพร้อมกับมีการสร้างภูมิคุ้มกันทำลายตัวเองมากขึ้น การสร้างภูมิคุ้มกันปกติน้อยลงจะทำให้ร่างกายต่อสู้เชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมไม่ได้ดี ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ง่าย

1.2 ทฤษฎี Error ทฤษฎีนี้เชื่อว่า เมื่อคนหรือสัตว์มีอายุมากขึ้นยีนส์ของผู้นั้นจะค่อยๆ เกิดความผิดปกติและความผิดปกตินี้จะค่อยๆ มากขึ้น จนถึงจุดหนึ่งซึ่งทำให้เซลล์ต่างๆ ของร่างกายเสื่อมและหมดอายุลง

1.3 ทฤษฎี Free Radicals ทฤษฎีนี้เชื่อว่าภายในร่างกายของคนและสัตว์รวมทั้งสิ่งมีชีวิตทั้งหลายและในสิ่งแวดล้อมมีเรดิคัลอิสระเกิดขึ้นอย่างมากมายตลอดเวลาเรดิคัลเหล่านี้ไปทำให้ยีนส์เกิดความผิดปกติ

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับความชราด้านจิตวิทยา เป็นทฤษฎีที่พยายามอธิบายถึงสาเหตุที่ทำให้คนชรามีบุคลิกที่เปลี่ยนแปลง มีอยู่ 2 แนวคิดคือ

2.1 ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ผู้ชราเป็นสุขหรือทุกข์ขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาจิตใจของผู้นั้น ถ้าผู้ชราเติบโตขึ้นมาด้วยความมั่นคงอบอุ่น มีความรักเป็นแบบถ้อยทีถ้อยอาศัย เห็นความสำคัญของคนอื่นรักผู้อื่นและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ก็มักจะเป็นคนชราที่ค่อนข้างมีความสุขสามารถอยู่กับลูกหลานหรือผู้อื่นได้อย่างไม่ค่อยมีความเคียดแค้นใจ แต่ถ้าเป็นผู้ชราที่เติบโตมาในลักษณะที่ร่วมมือกับใครก็ไม่ใคร่เป็น ไม่อยากช่วยเหลือผู้ใด จิตใจคับแคบถือว่าตัวใครตัวมัน และมักจะรู้สึกว่าตัวเองทำคุณกับใครไม่ค่อยขึ้นก็มักจะเป็นผู้ชราที่ไม่ค่อยมีความสุข ชีวิตบั้นปลายมักจะเศร้าสร้อยน่าสงสาร

2.2 ทฤษฎีความปราชัย (Intelligence Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้ชราที่ยังปราชัยและยังคงความเป็นปราชัยอยู่ได้ด้วยเป็นผู้ที่มีความสนใจในเรื่องราวต่างๆ อยู่ มีการค้นคว้าและพยายามที่จะเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ผู้ที่มีลักษณะเช่นนี้จะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีและมีเงินใช้สอยโดยไม่เคียดแค้นเป็นเครื่องเกื้อหนุน

3. ทฤษฎีเกี่ยวกับความชราทางด้านสังคมวิทยา เป็นทฤษฎีที่พยายามวิเคราะห์หาสาเหตุที่ทำให้คนชราต้องมีสถานภาพทางสังคมเปลี่ยนแปลงไปจากครั้งที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ซึ่งยังมีการทำงาน รวมทั้งเป็นทฤษฎีที่พยายามจะช่วยให้คนชราอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

3.1 ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว ทฤษฎีนี้เชื่อว่าสถานภาพทางสังคมของผู้ชราขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงของสังคมนั้น ถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วสถานภาพของผู้ชราในสังคมนั้นก็จะถูกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วด้วย

3.2 ทฤษฎีจำนวนสัมพันธ์ ทฤษฎีนี้เชื่อว่าสถานภาพของผู้ชราในสังคมใดจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับจำนวนผู้ชราในสังคมนั้น ถ้าในสังคมมีจำนวนผู้ชราน้อย สถานภาพของผู้ชรา ก็มักจะดีกว่าในสังคมที่มีผู้ชรา มาก

3.3 ทฤษฎีเกียรติภูมิ ทฤษฎีนี้เห็นว่าสถานะของผู้ชรามักจะดี ถ้าผู้ชราในสังคมนั้นเป็นผู้ที่มีคุณประโยชน์

3.4 ทฤษฎีการไร้การผูกพัน (Disengagement Theory) ทฤษฎีนี้แนะนำให้ผู้ชรายอมรับว่า เมื่อถึงคราวชราแล้วถูกหลานและชุมชนเขามักให้ความสำคัญและความสนใจน้อยลง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรจะลดความรับผิดชอบและลดความห่วงใยในถูกหลานลงบ้าง ส่วนกิจกรรมในสังคมควรจะลดลงเช่นเดียวกัน

3.5 ทฤษฎีกิจกรรม (Activity theory) ทฤษฎีนี้มีความเป็นตรงกันข้ามกับทฤษฎีการไร้การผูกพันคือแม้จะรู้ว่า สังคมและถูกหลานจะให้ความสำคัญน้อยลงเมื่อถึงคราวชรา ก็อย่าได้สนใจมัน จงทำให้เป็นตัวของตัวเอง ทำตัวให้เพลิดเพลินตามกำลังและความสามารถ ทฤษฎีนี้ได้รับการแนะนำต่อไปว่า ถ้าจะให้ชีวิตวัยชรามีความสุขก็จงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ปัจจุบัน

จะเห็นได้ว่า ความพยายามที่จะอธิบายความสูงอายุนั้น มีหลากหลาย และแตกต่างกัน คงไม่สามารถใช้ทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งเป็นตัวอธิบายได้อย่างสมบูรณ์ ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงพยายามใช้การอธิบายในหลาย ๆ รูปแบบประกอบกัน

การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่ความสูงอายุ

บุคคลจะมีขบวนการทำงานภายในร่างกายอยู่ 2 ขบวนการคือ ขบวนการเจริญเติบโต และขบวนการเสื่อมโทรม ขบวนการทั้งสองนี้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน ในวัยทารกจนถึงวัยหนุ่มสาวขบวนการเจริญเติบโตจะมีเหนือขบวนการเสื่อมโทรม และเมื่อบุคคลมีการเจริญเติบโตมากขึ้นขบวนการเสื่อมโทรมจะค่อยๆ เพิ่มมากขึ้นจนอยู่เหนือขบวนการเจริญ

เดบิต (สุรกุล เจนอบรม, 2534, หน้า 1) ดังนั้นเมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นและเข้าสู่วัยสูงอายุจึงมีการเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นไปในทางเสื่อมถอยทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

ร่างกายของผู้สูงอายุแต่ละคนจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นไม่เท่ากัน เซลล์ต่างๆ ภายในร่างกายส่วนใหญ่ทำงานลดลงและมีจำนวนน้อยลง 30 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับคนวัยหนุ่มสาว ขนาดของเซลล์ที่เล็กลงใหญ่ขึ้นเพราะมีไขมันสะสมมากขึ้น มีปริมาณไขมันในร่างกายเพิ่มขึ้นและปริมาณน้ำภายในเซลล์ลดลง แต่ปริมาณน้ำภายนอกเซลล์ยังคงลดลงเพียงเล็กน้อย จึงทำให้ปริมาณน้ำทั้งหมดภายในร่างกายลดลง การเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้จะมีผลทำให้น้ำหนักของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายลดลงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในแต่ละระบบของร่างกาย วิไลวรรณ ทองเจริญ (2533, หน้า 60-81) และ สุรกุล เจนอบรม (อ้างแล้ว) ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายแต่ละระบบของผู้สูงอายุสรุปได้ดังนี้

1.1 ระบบผิวหนัง (Integumentary System)

ผิวหนังเหี่ยวย่น แห้ง เนื่องจากขาดไขมันใต้ผิวหนังช่วยหล่อเลี้ยง ความยืดหยุ่นของผิวหนังลดลง ผิวหนังบางลง และการไหลเวียนเลือดลดลงจึงมีโอกาสดังกล่าว

ต่อมเหงื่อมีจำนวนและขนาดลดลง การทำงานลดลงทำให้ไม่สามารถขับเหงื่อได้ง่ายเป็นผลให้ความสามารถในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิลดลง ผู้สูงอายุจึงมักจะทนอากาศร้อนหรือหนาวจัดไม่ได้

ผมและขนมีจำนวนลดลง และมีสีจางลงกลายเป็นสีเทาหรือขาว ผมร่วงและแห้งง่ายเนื่องจากได้รับอาหารไม่เพียงพอ และการไหลเวียนบริเวณหนังศีรษะลดลง

1. 2 ระบบประสาท (Nervous System)

มีการเปลี่ยนแปลงของเซลล์สมองและเซลล์ประสาท ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองและประสาทลดลง ความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทลดลง เป็นเหตุให้ความว่องไวและความรู้สึกลดลงตอบสนองต่อปฏิกิริยาต่างๆ ลดลง การเคลื่อนไหวและความคิดเชื่องช้า บางครั้งอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวอาจทำงานไม่สัมพันธ์กัน ความจำเสื่อมโดยเฉพาะเรื่องราวใหม่ๆ แต่สามารถจำเรื่องต่างๆ ในอดีตได้ดี

1.3 ระบบประสาทสัมผัส (Special Sense)

การมองเห็น การเปลี่ยนแปลงของเส้นเลือด เช่น หลอดเลือดแข็งจะทำให้การมองเห็นเสื่อมลง กล้ามเนื้อลูกตาเสื่อมหน้าที่ สายตายาวขึ้นมองเห็นภาพใกล้ไม่ชัด ปฏิกริยาตอบสนองของม่านตาต่อแสงลดลงทำให้การปรับตัวสำหรับมองเห็นในที่มืดหรือในเวลากลางคืนไม่ดี

การได้ยินลดลง มีอาการหูตึงมากขึ้นเนื่องจากการเสื่อมของอวัยวะในหูชั้นในมากขึ้นร่วมกับเส้นประสาทคู่ที่ 8 (Auditory Nerve) เสื่อมหน้าที่เยื่อแก้วหูและอวัยวะในหูชั้นกลางแข็งตัวมากขึ้น

การรับกลิ่นไม่ดีเพราะมีการเสื่อมของเยื่อบุโพรงจมูก

การรับรสของลิ้นเสียไปเนื่องจากต่อมรับรสมีจำนวนลดลงประมาณ 2 ใน 3 และต่อมรับรสจะตายเมื่ออายุ 70 ปี

1.4 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก (Musculoskeletal System)

กระดูกเปราะและหักง่ายเนื่องจากการสลายแคลเซียมออกจากกระดูก ความยาวของกระดูกสันหลังลดลงเพราะหมอนรองกระดูกบางลง กระดูกสันหลังงอมากขึ้นทำให้หลังค่อมกระดูกอ่อนบริเวณข้อต่างๆ เสื่อม น้ำไขข้อลดลงทำให้กระดูกเคลื่อนที่มาสัมผัสกันเกิดการเสื่อมของข้อ การเคลื่อนไหวของข้อต่างๆ ไม่สะดวกเกิดการติดแข็ง ข้ออักเสบ และมีอาการปวดข้อ

จำนวนและขนาดเส้นใยของกล้ามเนื้อลดลง มีเนื้อเยื่อพังผืดเข้ามาแทนที่มวลของกล้ามเนื้อลดลง กำลังหดตัวของกล้ามเนื้อลดลง ระยะเวลาที่ใช้ในการหดตัวแต่ละครั้งนานขึ้นทำให้การเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ ช้าลง

1.5 ระบบการไหลเวียนโลหิต (Cardiovascular System)

อัตราการเต้นของหัวใจลดลงปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจใน 1 นาทีลดลงประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์ จากอายุ 25 ปี ถึง 65 ปี ผนังหลอดเลือดฝอยหนาขึ้น ปริมาณเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ลดลงทำให้อวัยวะนั้น ๆ เสื่อมลงความยืดหยุ่นของหลอดเลือดลดลง ความต้านทานของหลอดเลือดปลายทางเพิ่มขึ้นทำให้ระดับความดันโลหิตของผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้น

1.6 ระบบทางเดินหายใจ (Respiratory System)

ความยืดหยุ่นของเนื้อปอดลดลง ความแข็งแรงและกำลังการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจเข้าออกลดลง ผนังทรวงอกแข็งขึ้น กระดูกซี่โครงเคลื่อนไหวช้าลง ทำให้ปอดยืดขยายและหดตัวได้น้อยลง การระบายอากาศลดลง และรีเฟลกการไหลลดลงทำให้การกำจัดสิ่งแปลกปลอมในทางเดินหายใจไม่ดี เกิดการติดเชื้อในทางเดินหายใจได้ง่าย

1.7 ระบบทางเดินอาหาร (Digestive System)

ฟันของผู้สูงอายุไม่แข็งแรงเหงือกที่หุ้มคอฟันร่นลงไป ฟันผุง่ายขึ้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ฟันจะหลุดร่วงไปต้องใส่ฟันปลอมทำให้เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด การผลิตน้ำย่อยและเอ็นไซม์ต่างๆ ในกระเพาะลดลงทำให้การย่อยการดูดซึมมีประสิทธิภาพลดลง นอกจากนี้การเคลื่อนไหวของลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ลดลง ประกอบกับการรับประทานอาหารไม่มีกากทำให้เกิดภาวะท้องผูก

1.8 ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์ (Excretory Functions)

ขนาดและความจุของกระเพาะปัสสาวะลดลงกล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะอ่อนกำลังลงจึงมีปัสสาวะตกค้างอยู่มากภายหลังถ่ายปัสสาวะแต่ละครั้งมีผลทำให้ผู้สูงอายุปัสสาวะบ่อยในผู้ชายอาจมีต่อมลูกหมากโตทำให้ปัสสาวะลำบาก นอกจากนี้ประสิทธิภาพการทำงานของไตลดลงกระดุกกลับของสารต่าง ๆ น้อยลง ความสามารถในการทำให้ปัสสาวะเข้มข้นลดลงเป็นเหตุให้ปัสสาวะเจือจางมากขึ้น ร่างกายเกิดการสูญเสียน้ำและเกลือแร่ได้

1.9 ระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine System)

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกายทำให้ต่อมไร้ท่อและองค์ประกอบอื่นๆ ในร่างกายถูกรบกวน เช่น องค์ประกอบที่ลดน้อยลงของต่อมไทรอยด์จะนำไปสู่ภาวะไทรอยด์เป็นพิษ นอกจากนี้เนื้อเยื่อของตับอ่อนอาจถูกทำลาย ทำให้การผลิตของอินซูลินลดลงภาวะของโรคเบาหวานอาจเกิดขึ้นได้โดยเฉพาะอายุระหว่าง 60-70 ปี

2. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคม มีผลโดยตรงต่อสภาพอารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุการที่กำลงลดลง การหยุดหรือปลดจากงานประจำ การเปลี่ยนแปลงวิถีทางดำเนินชีวิตหลังจากเคยทำงานในช่วงเวลา 20 -30 ปี การลดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องต่างๆ ลง วงสังคมแคบลง ทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสียบทบาท ซึ่งอาจมีผลกระทบกระเทือนทางเศรษฐกิจ ทำให้ความมั่นใจในตนเอง ในความสามารถและคุณค่าของตนเองลดลง และอาจเกิดการสงสารตนเอง ยิ่งถ้าเกิดสูญเสียสามีหรือภรรยาหรือบุตรที่เป็นบุคคลใกล้ชิด หรือเพื่อนสนิทรุ่นราวคราวเดียวกันก็จะทำให้เกิดความกระทบกระเทือนใจมากขึ้น และยิ่งถ้าสุขภาพทางกายขาดผู้ใกล้ชิดดูแลจะทำให้เกิดความรู้สึกหมดหวังต่อแท้เพิ่มเป็นทวีคูณ

ความรู้สึกสูญเสียบทบาทในวัยสูงอายุ มักเกิดขึ้นในหมู่พวกนังโด้ะประจำมากกว่าพวกทำงานฝีมือ และเกิดในกลุ่มผู้ชายมากกว่าผู้หญิง เพราะผู้หญิงนั้นได้ผ่านการสูญเสียบทบาทและการปรับตัวมาก่อนชาย คือช่วงหมดประจำเดือนราวอายุ 45-50 ปี

และโดยทั่วๆ ไปบุคลิกลักษณะ (Personality Trait) กลุ่มคนสูงอายุจะแตกต่างจากคนกลุ่มอื่น คือแรงจูงใจความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมต่างๆ โดยทั่วๆ ไปลดลง การมองปัญหาต่างๆ ผิดแปลกไปจากหนุ่มสาวเพราะมีประสบการณ์มากกว่า การมองรอบคอบลึกซึ้งกว่า แต่การปรับและเปลี่ยนแปลงแนวคิดต่างๆ เป็นไปได้ยากมีการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมส่วนตัวจากกิจกรรมที่รวดเร็วเป็นช้าลงหรือเปลี่ยนแนวทางทุก ๆ ด้านทั้งการใช้จ่าย กิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจ การกีฬา กิจกรรมทางเพศ ฯลฯ

การปรับตัวทางด้านอารมณ์และจิตใจของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกันไป ตามความสามารถของแต่ละบุคคลและสิ่งแวดล้อม ระดับการศึกษาและฐานะทางเศรษฐกิจรวมทั้งการเตรียมตัวรับสภาพเข้าสู่วัยชรา รวมทั้งสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรมของสังคมนั้นๆ บางสังคมถือว่าช่วงเวลาของการสูงอายุเป็นช่วงเวลาที่ได้รับการยกย่อง มีประโยชน์เป็นที่พึงของลูกหลานหรือเป็นช่วงที่ได้รับการพักผ่อนใช้ชีวิตอย่างสงบ ก็อาจจะช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้ดีและมีความสุขขึ้น

แนวคิดทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม

ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางสังคมนั้น มีนักสังคมศาสตร์หลายคนได้พูดถึงความหมายและแนวคิดต่างๆ กันดังนี้

Everett M. Rogers ให้ความหมายถึงการเปลี่ยนแปลงทางสังคมว่า หมายถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงจากเดิมที่เกิดขึ้นในโครงสร้างและหน้าที่ของระบบสังคมระบบหนึ่ง ซึ่งโครงสร้างของระบบนั้นประกอบในด้านสถานภาพของบุคคลและของกลุ่ม ส่วนภาระหน้าที่ที่ได้แก่ บทบาทหรือพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งมีตามสถานภาพที่ได้มา โครงสร้างและหน้าที่ของสังคมจะเกี่ยวพันถึงกันและกันอย่างใกล้ชิด ตลอดจนมีผลต่อกันและกัน ดังนั้นในขบวนการเปลี่ยนแปลงเมื่อส่วนหนึ่งเปลี่ยนไปจากเดิม สิ่งอื่นๆ ก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย (อ้างใน รัชนิกร เศรษฐ, 2528 หน้า 81)

Talcott Parsons ให้ความหมายว่า การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทำให้การกระทำทางสังคมมีมากมาย แยกแยะออกไปเป็นการเปลี่ยนไปสู่ความทัดเทียมกัน ความเป็นปัจเจกชนนิยม และความมีเหตุผล (Rationality) มีปริมาณมากขึ้น

นักสังคมศาสตร์ได้กล่าวถึงแนวคิดของทฤษฎีวิวัฒนาการการเปลี่ยนแปลงทางสังคมว่า ชุมชนจะเปลี่ยนแปลงสภาพจากความเรียบง่ายไปสู่สภาพที่ซับซ้อน และปรับตัวจากชุมชนชนบทกลายเป็นชุมชนเมือง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงชุมชนนี้ เน้นการเปลี่ยนแปลงของการจัดการทางสังคม แสดงความแตกต่างทางสังคม ในสถานการณ์ที่ตรงกันข้ามกันคือชุมชนเมืองและ

ชนบท ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีการช่วยเหลือร่วมมือกัน มีการพึ่งพาอาศัยกัน มีความผูกพันทางจิตใจ มีข้อตกลงที่เป็นธรรมชาติไม่เป็นทางการเมื่อชุมชนมีขนาดใหญ่ขึ้นและซับซ้อนมากขึ้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะเปลี่ยนเป็นแบบที่มีลักษณะการติดต่อกันอย่างเป็นทางการ มีการควบคุมที่เป็นบรรทัดฐานของสังคม ป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบน

ในเรื่องรูปแบบของการเปลี่ยนแปลงนั้น การเปลี่ยนแปลงทางสังคมอาจเกิดซ้ำ ๆ หรือเปลี่ยนไปซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. การเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน
2. การเปลี่ยนแปลงโดยการปฏิวัติหรือการบังคับใช้กำลัง
3. การเปลี่ยนแปลงตามแผนงานหรือการเปลี่ยนแปลงที่ตั้งใจจะให้เกิด

รูปแบบของการเปลี่ยนแปลงนั้น ตามทฤษฎีของสังคมวิทยาจะพิจารณาที่ตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ หรือเป็นธรรมชาติ หรือวางแผนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและสมาชิกของสังคมเห็นทิศทาง เช่น การวางแผนเพื่อพัฒนาประเทศ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การปกครอง การวางแผนเพื่อพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ซึ่งมีการวางแผนโดยแบ่งเป็นระยะ ๆ

ในปัจจุบันสังคมได้มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะในสังคมเมือง เป็นผลให้ผู้สูงอายุในปัจจุบันต้องปรับตัวอย่างมาก เพราะเมื่อมองย้อนไปในอดีต เมื่อ 30 - 40 ปีก่อนนี้ เมื่อสมัยที่ผู้สูงอายุในวันนี้ยังเป็นวัยรุ่นหนุ่มสาวหรือวัยทำงานในสมัยนั้น อาชีพของคนส่วนใหญ่ยังเป็นอาชีพเกษตรกรรมอยู่ และครอบครัวส่วนใหญ่จะเป็นครอบครัวขยาย ซึ่งจะอาศัยรวมอยู่ในบ้านเดียวกัน ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวค่อนข้างแน่นแฟ้นประกอบกับอาชีพเกษตรกรรมเป็นอาชีพที่ต้องอาศัยความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ในการทำการเกษตร บทบาทของผู้สูงอายุในการเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์จึงเด่นชัด ทำให้ผู้สูงอายุในสมัยก่อนมีคุณค่าสูง แต่ในปัจจุบันสังคมมีการเปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรม ทำให้คนมีหลากหลายอาชีพหลากหลายการศึกษา ในครอบครัวเดียวกันอาจมีคนอยู่หลายอาชีพ ประกอบกับความเจริญทางเทคโนโลยี ใหม่ ๆ งานหลายอย่างไม่จำเป็นต้องอาศัยประสบการณ์จากผู้สูงอายุช่วยชี้แนะ ประกอบกับผู้สูงอายุเองบางครั้งก็ไม่ทันกับการเปลี่ยนแปลง บทบาทของผู้สูงอายุในการเป็นผู้ให้คำปรึกษาจึงลดลงไป บทบาทในการถ่ายทอดความรู้เป็นหน้าที่ของครู อาจารย์ บทบาทในการถ่ายทอดพิธีกรรม มีการถ่ายทอดโดยผ่านสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์และหนังสือพิมพ์ บทบาทในการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลาน เป็นหน้าที่ของสถานเลี้ยงเด็กและสถานศึกษา และผู้สูงอายุเองบางคนยังมีความคิดแบบล้าหลังอยู่ ไม่ทันกับ

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดความขัดแย้งกับบุตรหลานที่เป็นคนสมัยใหม่ ซึ่งมองว่า ผู้สูงอายุเป็นพวกที่ล้าหลัง จู้จี้ขี้บ่น ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับบุตรหลานเปลี่ยนไป บุตรหลานให้ความเคารพนับถือผู้สูงอายุลดลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ เครียด และหัวเราะไห้ได้

วัยสูงอายุเป็นวัยแห่งการสูญเสีย ผู้สูงอายุจะพบการสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน สูญเสียความเคารพนับถือ สูญเสียความภาคภูมิใจในตัวเอง สูญเสียความมั่นคงทางเศรษฐกิจ เนื่องจากต้องออกจากงานประจำ หรือร่างกายไม่สามารถทำงานได้ ผู้สูงอายุต้องพบกับการต้องแยกย้ายออกไปมีครอบครัวใหม่ พบกับการตายจากไป ของคู่สมรส เหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุ เกิดความเครียด ซึ่งจำเป็นจะต้องปรับตัวเพื่อให้คงไว้ซึ่งภาวะที่สมดุล เพื่อให้ตัวเองอยู่ในสังคมได้

ในวัยสูงอายุ การมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมจะเริ่มลดลง ทั้งนี้จากภาระหน้าที่และบทบาทในสังคมลดน้อยลง ดังนั้นสังคมของผู้สูงอายุจะแคบกว่าวัยหนุ่มสาวและวัยผู้ใหญ่ โดยเหลือเพียงครอบครัว เพื่อนสนิท วัด สมาคมและชมรมผู้สูงอายุต่าง ๆ

ในการศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางสังคมนั้น เราจะมองถึงประเด็นต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างและความผูกพันภายในครอบครัว

โครงสร้างของครอบครัวในสังคมไทยสมัยก่อน มักอยู่แบบครอบครัวขยายเป็นครอบครัวใหญ่ที่มีความผูกพันระหว่างสมาชิกภายในครอบครัว มีการเคารพเชื่อฟังผู้สูงอายุ ถือว่าผู้สูงอายุเป็นที่ปรึกษาและเป็นศูนย์รวมใจภายในครอบครัว แต่ในสังคมไทยปัจจุบันซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมเป็นสังคมอุตสาหกรรมแทนสังคมการเกษตร มีการพัฒนาทั้งทางเศรษฐกิจ การลงทุน และด้านเทคโนโลยี ตลอดจนมีการแข่งขันในสังคมเพิ่มมากขึ้น ทุกคนต่างดิ้นรนต่อสู้กับค่าครองชีพที่สูงขึ้น บุคคลในวัยทำงานต้องแข่งขันกันหาเลี้ยงชีพมากขึ้น ผู้หญิงต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ทำให้ไม่มีเวลาในการดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุ ประกอบกับภาวะเศรษฐกิจที่บีบคั้น ทำให้บุตรหลานมองว่าผู้สูงอายุเป็นภาระของครอบครัว เพราะในการดูแลผู้สูงอายุจะมีค่าใช้จ่ายต่าง ๆ อีกมากมายทั้งค่าอาหาร ค่ารักษาพยาบาล ทำให้บุคคลในครอบครัวเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุลดลง สัมพันธภาพในครอบครัวจึงเปลี่ยนไปไม่เหมือนกับสมัยก่อน

2. การสูญเสียบุคคลที่มีความหมายต่อตนเอง

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่ได้รับความกระทบกระเทือนใจอยู่เสมอจากการสูญเสียบุคคลใกล้ชิด เช่น คู่ชีวิต ญาติสนิท เพื่อนสนิท ซึ่งการสูญเสียคู่ชีวิตนับเป็นการสูญเสียที่กระทบต่อความรู้สึกของผู้สูงอายุมากที่สุด โดยเฉพาะผู้สูงอายุชาย ทั้งนี้เมื่อภรรยาตายจากไป ทำให้ขาดคนปรนนิบัติดูแล ก่อให้เกิดความรู้สึกซึมเศร้า ไร้หัว ใจโดดเดี่ยว นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ไม่สนใจตนเองได้

3. การเกษียณอายุราชการ

การเกษียณอายุราชการ ถือเป็นภาวะวิกฤตของชีวิต โดยเฉพาะในผู้สูงอายุชายที่เคยรับราชการหรือมีบทบาททางสังคม ทั้งนี้เพราะการเกษียณอายุทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกถูกแยกออกจากงานหรือ เพื่อนร่วมงาน บทบาทและหน้าที่ในสังคมลดลง ตลอดจนเป็นการลดบทบาทบุรุษเพศในการเป็นผู้นำ ผู้หาเลี้ยงครอบครัว ผู้สูงอายุจึงรู้สึกด้อยคุณค่าในตนเอง นอกจากนี้การเกษียณอายุทำให้ผู้สูงอายุขาดรายได้ประจำ มีการเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมน้อยลงขาดการพบปะติดต่อพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น แยกตัวออกจากสังคม รูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป

นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมที่ได้กล่าวมาแล้ว ผู้สูงอายุยังต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตหรือวัฒนธรรมและด้านเศรษฐกิจอีก

การเปลี่ยนแปลงทางขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม

จากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม อันเนื่องมาจากความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้สภาพชีวิต และความเป็นอยู่ในสังคมไทยเปลี่ยนไปในลักษณะคล้ายกับสังคมประเทศตะวันตกมากยิ่งขึ้น และการเผยแพร่ของวัฒนธรรมตะวันตกมายังสังคมไทยนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบปัญหาเกี่ยวกับบุตรหลาน มีความขัดแย้งกันระหว่างค่านิยมและพฤติกรรมต่างๆ ของคนหนุ่มสาวในปัจจุบัน กล่าวคือ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความคิดอ่านเปลี่ยนแปลงได้ยาก และยึดมั่นต่อขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมดั้งเดิมจากการศึกษาของเกริกศักดิ์ บุญญานุพงศ์, สุรีย์ บุญญานุพงศ์และสมศักดิ์ ฉันทะ (2533, หน้า 89) พบว่าผู้สูงอายุในเขตชุมชนร้อยละ 70 และผู้สูงอายุในเขตเมืองร้อยละ 50 ไม่เห็นด้วยกับวัฒนธรรมเกี่ยวกับการแสดงออกระหว่างเพศของคนหนุ่มสาวสมัยปัจจุบัน เช่น การจับมือ การจูบมือ การไปไหนมาไหนด้วยกันระหว่างคนต่างเพศ เหตุการณ์เหล่านี้ก่อให้เกิดปัญหาระหว่างวัย ผู้สูงอายุจึงถูกมองว่าเป็นผู้ล้าสมัย พูดคุยไม่รู้เรื่อง จู้จี้ ขี้บ่น บุตรหลานไม่ยอมเข้าใกล้ ทำให้ผู้สูงอายุน้อยใจ เกิดความเครียด แยกตัวออก ขาดสัมพันธภาพกับสมาชิกในครอบครัว โดยรู้

ดีกว่าตนเองไม่มีความหมาย บุตรหลานไม่ยำเกรง เป็นส่วนเกินของครอบครัว เกิดความท้อแท้ และเบื่อหน่ายในชีวิต (จำเรียง ฤมมะสุวรรณ, 2532, หน้า 10 ; พัทยา สายหู, 2534, หน้า 94 – 96 ; วิจิตร บุญยะโหตระ, 2533, หน้า 9 – 13)

สำหรับการเปลี่ยนแปลงในด้านเศรษฐกิจนั้น เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุหรือปลดเกษียณ รายได้ที่เคยได้รับจะลดลงจากเดิมซึ่งรายได้ของแต่ละคนอาจไม่เหมือนกันเช่น บางคนมีรายได้จากเงินบำนาญ บางคนมีรายได้จากการที่ต้องทำงานอยู่ หรือบางคนได้รับจากบุตรหลาน หรือจากการให้เช่าทรัพย์สิน หรือจากดอกเบี้ยเงินฝากธนาคาร เป็นต้น รายได้นี้จำเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันที่จะสนองความต้องการในด้าน ต่าง ๆ ให้แก่ผู้สูงอายุได้ ไม่ว่าจะเป็นบ้าน ที่อยู่อาศัยในสภาพดี อาหารที่มีคุณค่า การรักษาพยาบาลอย่างถูกต้อง การซื้อหาอุปกรณ์อำนวยความสะดวกและความสุขของตน และยังเป็นปัจจัยตัวหนึ่งในการทำกิจกรรม ต่าง ๆ ด้วย สำหรับผู้สูงอายุที่มีรายได้ประจำ และเพียงพอต่อการดำรงชีวิต อาจไม่ค่อยประสบปัญหาเท่าไรนัก แต่มีผู้สูงอายุอีกจำนวนไม่น้อยที่ประสบปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งจึงยังต้องทำงานอยู่ในขณะที่สังคมแทบจะไม่มีการจ้างงานให้ผู้สูงอายุทำเพราะส่วนหนึ่งไม่ต้องการจ้างแรงงานผู้สูงอายุซึ่งมีทัศนะว่า ผู้สูงอายุ ทำงานได้ไม่เต็มที่ประสิทธิภาพของงานต่ำกว่าคนวันแรงงานทั่วไป และผู้สูงอายุเจ็บป่วยบ่อย ซึ่งต้องจ่ายสวัสดิการในส่วนนี้มากกว่าคนวัยแรงงาน

จะพบว่าในผู้สูงอายุจะมีการเตรียมตัวก่อนเกษียณแตกต่างกันไป บางคนมีการเตรียมตัวที่ดีมีการออมในรูปแบบต่าง ๆ เช่น บางคนออมในรูปแบบของการนำเงินฝากธนาคาร การซื้อที่ การซื้อพันธบัตรรัฐบาล รวมถึงบางคนก็จะออมโดยการซื้อสวัสดิการสำหรับตัวเองไว้ เพื่อว่าเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรขึ้นจะได้ไม่ลำบากเช่น การซื้อประกันสุขภาพ การซื้อประกันชีวิต การทำฌาปนกิจชุมชน ฌาปนกิจของชมรมต่าง ๆ เป็นต้น

และยังพบว่าผู้สูงอายุบางคนมีรายจ่ายที่ต้องจ่ายประจำ เช่น ค่ายา หรือผู้สูงอายุบางคนยังต้องส่งเสียเลี้ยงดูบุตรหลาน รวมทั้งค่าใช้จ่ายที่จำเป็นในชีวิตประจำวันอื่นๆ เหล่านี้ล้วนเป็นภาวะที่ผู้สูงอายุต้องประสบจึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาการปรับตัวของผู้สูงอายุเพื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

จากการศึกษาของเกริกศักดิ์ บุญญานุพงศ์, สุรีย์ บุญญานุพงศ์และสมศักดิ์ ฉันทะ (2533, หน้า 18) พบว่าผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ถึงร้อยละ 30 ที่ยังต้องทำงานเพื่อหารายได้มาประทังชีพเนื่องจากขาดคนอุปถัมภ์ดูแลด้านการเงิน บุตรหลานต่างมีภาระหน้าที่ในการประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัวใหม่ ซึ่งมีรายจะได้ไม่มากพอที่จะส่งเสียเลี้ยงดูผู้สูงอายุ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในปี พ.ศ. 2522 สุวรรณี พลัปลาทอง ได้ศึกษาเรื่อง ความทันสมัยและภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองของคนชราในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า คนชราในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่มีความทันสมัยในด้านการรับข่าวสาร ความสนใจในเหตุการณ์ปัจจุบัน การยอมรับความคิดเห็นใหม่ เชื่อในความสามารถของบุคคล เป็นคนมีเหตุมีผล รู้จักวางแผนชีวิตไว้ล่วงหน้า และมีความสัมพันธ์กับลักษณะพื้นฐานทางสังคม ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจในเรื่องภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองนั้น คนชราส่วนใหญ่มองตนเองค่อนข้างมีคุณค่า และมีความคิดต่อตนเองไปในทางที่ดี

ศุภวัตรีย์ พลายน้อยและเนาวรัตน์ พลายน้อย (2527) ได้ทำวิจัยเรื่องผลกระทบของการพัฒนาที่มีต่อปัญหาและความต้องการของประชากรผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุโดยส่วนรวมมีปัญหาด้านเศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัย สุขภาพอนามัย บทบาทในครอบครัวและชุมชนน้อย ส่วนในด้านความต้องการนั้น พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการมากในด้านการปรับตัว มีความต้องการปานกลางในด้านเศรษฐกิจ สุขภาพอนามัย และบทบาทในครอบครัวและชุมชนและมีความต้องการน้อยในด้านที่อยู่อาศัย

เขมิกา ยามะรัต (2527) ได้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ความพึงพอใจของคนชรา ศึกษากรณีข้าราชการบำนาญของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พบว่าส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจในชีวิตสูง และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตมากที่สุดคือ การมีส่วนร่วมทางสังคม รองลงมาตามลำดับ คือ ความสัมพันธ์กับครอบครัว สุขภาพ ฐานะทางเศรษฐกิจและความสัมพันธ์กับญาติ นอกจากนี้ยังพบว่า คนชราไทยมีความสุขกับการได้มีกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัวและสังคม มากกว่าการถอนตัวออกจากสังคม

เกริกศักดิ์ บุญญานุพงศ์ (2535) ศึกษาชีวิตและความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุในสังคมไทย ปัจจุบันพบว่า

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพแล้ว เหตุผลสำคัญคือ ความต้องการพักผ่อนแต่ก็ยังให้ผู้สูงอายุประมาณร้อยละ 30 - 40 ยังคงต้องทำงานหาเลี้ยงชีพตนเองอยู่เพราะขาดคนเลี้ยงดูและบางส่วนเพราะมีความสุขกับการได้ทำงาน (การทำงานทำให้รู้สึกว่าคุณค่า มีประโยชน์)