



บทที่ 1

บทนำ

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โดยธรรมชาติเมื่อบุคคลก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในทางเสื่อมถอยซึ่งมีผลต่อความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายมีความสัมพันธ์กับจิตใจและสังคม กล่าวคือการเปลี่ยนแปลงจากกระบวนการสูงอายุนำไปสู่ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างทางสรีระวิทยาและการทำหน้าที่ รวมทั้งการสูญเสียที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ เช่น การสูญเสียสมรรถนะของร่างกาย การเกษียณอายุงาน การสูญเสียคู่ครอง และบุคคลใกล้ชิด ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดภาวะเครียดจนส่งผลต่อภาวะสุขภาพตามมาได้ Ebersole และ Hess (1985 cited in Kaine D. et al, 1990: 883) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายทำให้เกิดข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมจนต้องปรับตัวเพิ่มขึ้นมีผลให้พลังสำรองภายในร่างกายลดลง การรักษาน้ำที่ของระบบต่างๆของร่างกายให้คงอยู่ในระดับเดิมเป็นไปได้ยาก รวมทั้งการตอบสนองต่อสิ่งเร้าเมื่อเผชิญกับความเครียดต่ำลง ผู้สูงอายุจะมีความเสื่อมของร่างกายและต้องเผชิญกับการเจ็บป่วยเรื้อรังจากพยาธิสภาพหลายระบบการฟื้นฟูได้ช้าและเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ง่ายเป็นผลให้สมรรถนะเสื่อมถอยเร็วกว่าปกติ และเข้าสู่ภาวะการพึ่งพาเรื้อรังขึ้น และจากการศึกษาของ เตียง ผาดโรสง (2534:920) เกี่ยวกับภาวะทางจิตและสังคมมีความเกี่ยวข้องกับ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจำเป็นต้องใช้พลังสำรองอย่างมากเพื่อให้สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่เกิดขึ้นซึ่งหากผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะเกิดความเครียดและส่งผลต่อภาวะสุขภาพมากขึ้น แนวคิดภาวะสุขภาพที่มีความครอบคลุมสุขภาพร่างกาย ( Physical health ) ความผาสุกด้านจิตใจ ( Psychological well-being ) และปัจจัยทางสังคมจึงเป็นสิ่งสำคัญและเชื่อมโยงกันในการส่งเสริมให้บุคคลมีภาวะสุขภาพที่ดี

เมื่อพิจารณาแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ที่อาศัยในชุมชนเมืองที่อาจส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพ จากการศึกษาผลการพัฒนาทางสังคมเศรษฐกิจต่อการแพทย์และสาธารณสุขของ วิโรจน์ ตั้งเจริญเสถียร (2536:35-36) พบว่ามีการเข้ามาใหม่ของความทันสมัยและการใช้เทคโนโลยีเข้ามาทดแทน ทำให้กิจวัตรประจำวันที่เคยปฏิบัติด้วยตนเองลดลง การไม่ได้ออกกำลังกายเพียงพอ และการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสภาพสิ่งแวดล้อมในชุมชนเมือง เช่น ปัญหาสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ การคมนาคมไม่สะดวกจากการจราจรติดขัด สิ่งต่างๆเหล่านี้อาจทำให้เกิดข้อจำกัดในการดำเนินชีวิตประจำวัน และการเข้าถึงแหล่งบริการในชุมชน มีผลทำให้ความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุลดลง ก่อให้เกิด

สุขภาพและการเจ็บป่วยตามมา จากการสรุปผลการวิจัย:โครงการวิจัยผลกระทบทางเศรษฐกิจ สังคมและประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยของ นภาพร ขโยวรรณ, มาลินี วงษ์สิทธิ และ จันทรทิพย์ แสงเดือนฉาย (2532:95-101) พบว่าผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วยเรื้อรังที่อาศัยอยู่ในชุมชนมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น

นอกจากนี้จากการวิเคราะห์สภาพครอบครัวสังคมวัฒนธรรมของชุมชนเมืองในสังคมไทย ศึกษา ภมรสถิตย์ ( 2533: 5-7 ) พบว่าผู้ที่อยู่ในชุมชนเมืองไม่สามารถอยู่อย่างครอบครัวขยาย ซึ่งมีระบบเกื้อกูลกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวในการสนับสนุนช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนเมืองมีศักยภาพในการดูแลตนเองได้ดีขึ้น และจากการศึกษาของMiller A.C.(1994:28-31) กล่าวว่าได้มีนักวิชาการสูงอายุกล่าวถึงทฤษฎีวัฒนธรรม ( Subcultural Theory ) สรุปว่าการที่ผู้สูงอายุอยู่ในชุมชนที่มีวัฒนธรรมที่หลากหลาย เช่น ในสังคมเมืองที่มีขนาดใหญ่จะทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียความเป็นตัวของตัวเองเกิดความรู้สึกไม่คุ้นเคยกับความทันสมัยที่เข้ามาแทนที่ การให้ความสำคัญในเรื่องของคุณค่าที่แตกต่าง ทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าในตนเองเปลี่ยนไป ซึ่งจินตนา ยูนิพันธ์ (2534: 9) กล่าวว่าในชุมชนเมืองประชากรอาศัยอยู่หนาแน่นมีการแข่งขันสูงการพึ่งพาระหว่างกันต่ำ ลักษณะเช่นนี้จะมีผลทำให้บุคคลมีแบบแผนการดำเนินชีวิตการรับรู้ ความคาดหวัง ประสบการณ์ ความเชื่อ และการปฏิบัติของประชาชนในเขตเมืองแตกต่างกันไป อาจกล่าวได้ว่าสภาพแวดล้อมทางสังคมเมืองมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเป็นอย่างมาก

ปัจจุบันมีผู้ให้ความสนใจและเห็นความสำคัญของการเตรียมพร้อมในการเข้าสู่วัยสูงอายุและยอมรับการเข้าสู่วัยสูงอายุมากขึ้นซึ่งเป็นการสร้างเจตคติที่ดี เตียง ผาดโรสง(2534: 919 ) ได้ให้ทรรศนะต่อคนสูงอายุส่วนใหญ่ว่าน่าจะมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์และมีความพึงพอใจในช่วงชีวิตที่เหลืออยู่ โดยมีความเสื่อมโทรมทางด้านจิตใจและร่างกายแต่เพียงเล็กน้อยเท่านั้นเพราะในช่วงเวลาดังกล่าวความต่อเนื่องทางด้านสติปัญญา อารมณ์ จิตใจ การสร้างสรรค์ทางสังคมยังมีอยู่อย่างสม่ำเสมอ การเข้าสู่วัยชราจึงมีความหมายแตกต่างจากการเจ็บป่วย และเป็นข้อเท็จจริงที่ว่าคนสูงอายุเกิดโรคต่างๆมากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายหลายอย่าง รวมทั้งมีการตอบสนองที่ช้าลง ดังนั้นเมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุจำเป็นจะต้องเรียนรู้ทักษะใหม่ ปรับแบบแผนการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เพื่อให้สามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่เกิดขึ้นและมีชีวิตที่ยืนยาวโดยปราศจากโรค ซึ่งจากการศึกษาถึงปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วยโดยส่วนมาก เป็นผลมาจากพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลมีการศึกษาอายุขัยโดยเฉลี่ยของบุคคลมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ทำให้ความคาดหวังในการมีชีวิตของบุคคลยืนยาวขึ้น และมี

การศึกษาที่ยืนยันถึงการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพกับการมีสุขภาพดีและมีอายุยืนยาวในผู้สูงอายุ (Belloc 1973; Jewett 1973 cited in Sapp and Blesmer 1994: 3) ซึ่งได้มีนักวิชาการสูงอายุก้าวถึง ทฤษฎีบีบย่อของภาวะการเจ็บป่วย (Compression of morbidity Theory) โดยเชื่อว่าช่วงเวลาที่มี สมรรถภาพเสื่อมถอยในวัยสูงอายุน่าจะเป็นช่วงเวลาสั้นลง เพื่อที่ผู้สูงอายุจะดำรงชีวิตในช่วง บั้นปลายอย่างมีความสุข โดยปราศจากภาวะทุพพลภาพ (Fries 1980:103-135 อ้างถึงใน สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล 2537:67-75) ดังนั้นการให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญในการส่งเสริม ความสามารถในการดูแลตนเองจะช่วยให้บุคคลมีการปรับแบบแผนการดำเนินชีวิตของตนเอง อย่างเหมาะสมเพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพ สวัสดิภาพ และความผาสุกในชีวิต นอกจากนี้ยังมีการศึกษา พบว่ากรรมมีภาวะสุขภาพที่ดีและการมีชีวิตที่ยืนยาว เป็นผลมาจากการอยู่ในสภาพแวดล้อมทาง สังคมที่สนับสนุนให้มีพฤติกรรมดูแลตนเองที่ดีทำให้อัตราการเจ็บป่วยและอัตราการตายลดลง (Belloc & Breslow 1972 cited in Sapp & Blesmer, 1994: 4)

การพิจารณาหาแนวทางการจัดบริการสุขภาพ เพื่อสนับสนุนความสามารถในการดูแล ตนเองจึงมีความสำคัญ สิ่งที่ควรตระหนักถึงเสมอคือการค้นหาความแข็งแกร่งและสนับสนุนการ พัฒนาความสามารถในการดูแลตนเอง ซึ่งจริยวัตร คมพยัคฆ์ (2536: 18-20) ได้ให้ทรรศนะเกี่ยว กับ การดูแลตนเองของประชาชน โดยการช่วยเหลือจากครอบครัวและชุมชน ภายใต้วัฒนธรรม ประเพณี สภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ในชุมชนว่าเป็นสิ่งสำคัญ และทวิทอง หงษ์วิวัฒน์ (2535 : 35-37) กล่าวว่า เป็นกลยุทธ์ที่ยั่งยืนมีประสิทธิภาพ และได้ผลคุ้มค่ามากที่สุดในการส่งเสริมคุณภาพ ชีวิตแก่ประชาชนส่งผลต่อภาวะสุขภาพที่ดีของประชาชน นอกจากนี้จากการศึกษาวิจัยพบว่าการที่บุคคลมีแรงสนับสนุนทางสังคมแตกต่างกันอาจมีผลต่อการดูแลตนเองแตกต่างกันและส่งผล ต่อภาวะสุขภาพ โดยบุคคลที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมที่ดีจะมีการดูแลตนเองในการปฏิบัติ พฤติกรรมสุขภาพที่ดี (Hubbard, Muhlenkamp and Brown 1983: 266-269 ; Muhlenkamp and Sayles, 1986 : 334-337) และมีแนวคิดที่กล่าวถึงแรงสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ ภาวะสุขภาพในการป้องกันและลดความตึงเครียดของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆในชีวิต (Cobb 1976 : 300-304)

แรงสนับสนุนทางสังคม เป็นปัจจัยทางจิตสังคมที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถ ในการดูแลตนเอง ทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการกระทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องมีเป้าหมาย และ นำไปสู่ความสำเร็จตามที่ตั้งไว้ (Kaplan, et al. 1977: 50-51) โดยที่แรงจูงใจเป็นพลังความ สามารถในการดูแลตนเอง (Orem, 1991 อ้างถึงใน สมจิต หนูเจริญกุล 2537:122) แรงสนับสนุน ทางสังคมจึงเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากความเสื่อมทางด้านโครงสร้าง

และการทำหน้าที่ของร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุมีการสูญเสียความสามารถพึ่งพาตนเอง ในขณะที่ผู้สูงอายุยังมีความต้องการการตอบสนองทางด้านร่างกาย เพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพ สวัสดิภาพ และความผาสุก เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิตตามหลักทฤษฎีแรงจูงใจของมาสโลว์ ( Maslow's hierarchy of needs ) ได้แก่ การได้รับความช่วยเหลือในด้านต่างๆที่จำเป็นในการดำรงชีวิต การได้รับความรัก เอาใจใส่ การยอมรับ รวมถึงการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานและการช่วยเหลือบุคคลอื่น การได้มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์จะช่วยให้ผู้สูงอายุนับรู้ถึงคุณค่าในตนเองที่ได้ทำประโยชน์แก่ครอบครัวและสังคม แรงสนับสนุนทางสังคม จึงเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม อย่างไรก็ตามบุคคลในวัยสูงอายุอาจได้รับการสนับสนุนทางสังคมไม่เพียงพอเนื่องจากข้อจำกัดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุมีความจำเป็นต้องพึ่งพาความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากยิ่งขึ้น อาจทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียคุณค่าในตนเอง ซึ่ง Beckman และ Syme ( 1979 : 202 ) ได้ตั้งข้อสันนิษฐานว่าการที่บุคคลได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมที่ไม่เหมาะสมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยาของร่างกาย ( physiological change ) ทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้

ความสามารถในการดูแลตนเอง มีความสำคัญในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุเนื่องจากในช่วงวัยสูงอายุ เป็นระยะพัฒนาการที่บุคคลต้องใช้ในการควบคุม การจัดการ การตัดสินใจ การใช้เหตุผล การสร้างแรงจูงใจในการดูแลตนเอง การให้ความสนใจและเอาใจใส่ตนเอง รวมทั้งการมีความสามารถในการแสวงหาความรู้ และนำความรู้ไปใช้ เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุได้เหมาะสมตามศักยภาพที่มีอยู่ ความสามารถในการดูแลตนเองจะทำให้บุคคลมีการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่องจนเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิต แม้ว่าจะมีความเสื่อมด้านร่างกายก็จะสามารถพึ่งพาตนเองเท่าที่จะทำได้ ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองขณะที่อยู่ในภาวะปกติซึ่งมีความเสื่อมจากการเปลี่ยนแปลงตามวัยให้สามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่และดำรงรักษาสุขภาพที่มีอยู่ไว้เป็นอย่างดีที่สุด ป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นจากความเสื่อมทางด้านร่างกาย รวมทั้งการที่ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมต่างๆเพื่อสร้างความพึงพอใจในชีวิต การมีส่วนร่วมในสังคมของผู้สูงอายุเป็นการส่งเสริมสมรรถนะทางด้านจิตใจและสังคม เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อให้มีพัฒนาการที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

จากการคาดการณ์ประชากรในประเทศไทยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ( 2533 ) พบว่าการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากรมีแนวโน้มของจำนวนและสัดส่วนผู้สูงอายุไทยที่เพิ่มขึ้น

อย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากรนี้ย่อมจะส่งผลกระทบต่อประเทศอย่างมากทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และการบริการสุขภาพ จึงมีความจำเป็นในการศึกษาวิจัยถึงสุขภาพและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการสำรวจข้อมูลของผู้สูงอายุชุมชนแขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร เป็นกรณีศึกษาจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ(2533 )พบว่ามีความหนาแน่นของประชากรมากที่สุดในเขตปทุมวัน กล่าวคือมีประชากร 39,245 คน จำนวน 9,453 ครัวเรือน จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นของผู้วิจัยและคณะ ในระหว่างวันที่ 20 มีนาคม -15 เมษายน 2539 พบว่ามีครัวเรือนที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ 424 ครัวเรือน จำนวน 570 คน มีลักษณะชุมชนเมืองที่ชัดเจนกล่าวคือสภาพบ้านเรือนโดยทั่วไปมีการอยู่อาศัยอย่างแออัด มีการก่อสร้างทางด่วน บ้านเรือนถูกรื้อถอนและมีการก่อสร้างอาคารสูงเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังมีการอพยพของผู้คนเข้ามาอยู่อาศัยในชุมชนแห่งนี้ รวมทั้งมีผู้คนจากที่ต่างๆ เดินทางในย่านนี้เป็นจำนวนมาก เนื่องจากอยู่ในย่านการค้ามีอาคารสำนักงานและสถานที่ราชการ รวมทั้งเป็นสถานที่ตั้งสถานีรถไฟหัวลำโพง ทำให้มีผู้คนพลุกพล่านและสภาพการจราจรติดขัด สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุยังคงต้องพึ่งพาตนเองอย่างมาก แม้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะอยู่อาศัยกับครอบครัว ซึ่งสภาพการเปลี่ยนแปลงทางสังคมดังกล่าว อาจมีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุและครอบครัวในชุมชน

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคม ความสามารถในการดูแลตนเอง และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ผลการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยคาดว่า จะสามารถใช้เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุในชุมชนแขวงรองเมืองและชุมชนที่มีลักษณะเมืองที่มีลักษณะใกล้เคียงต่อไป เพื่อสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการพึ่งพาตนเองได้และดำรงชีวิตอยู่กับครอบครัวในชุมชนอย่างเหมาะสม ซึ่งมีความสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

### วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผู้สูงอายุชุมชนเขตเมือง โดยทำการศึกษาผู้สูงอายุ แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ดังต่อไปนี้

1. แรงสนับสนุนทางสังคม ความสามารถในการดูแลตนเองและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. ความสัมพันธ์ ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคม ความสามารถในการดูแลตนเอง และภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ
3. ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ของตัวแปรแรงสนับสนุนทางสังคมและความสามารถในการดูแลตนเองที่สามารถพยากรณ์ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

## ปัญหาการวิจัย

1. ผู้สูงอายุในชุมชนแขวงรองเมืองมี แรงสนับสนุนทางสังคม ความสามารถในการดูแลตนเอง และภาวะสุขภาพเป็นอย่างไร
2. แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการดูแลตนเองอย่างไร
3. แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างไร
4. ความสามารถในการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างไร
5. ค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ของตัวแปรแรงสนับสนุนทางสังคม และความสามารถในการดูแลตนเองที่พยากรณ์ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

## แนวคิด เหตุผล และสมมุติฐานของการวิจัย

เนื่องจากการสูงอายุ เป็นระยะพัฒนาการของบุคคลที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ ในขณะที่บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม หากบุคคลไม่สามารถปรับตัวในวัยสูงอายุได้ อาจทำให้เกิดความเครียดจนเป็นภาวะวิกฤตของชีวิต ในช่วงระยะดังกล่าวบุคคลจำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือ เพื่อให้มีการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่องและปรับตัวได้เหมาะสม Blattner ( 1981 อ้างถึงใน สุพิศ ฅ เชียงใหม่ 2533 :22-23 ) กล่าวว่า การดูแลตนเอง (Intrapersonal care) บุคคลที่จะกระทำต้องมีความเอาใจใส่ต่อตนเอง มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง รู้คุณค่าในตนเอง และเชื่อมสัมพันธ์ตนเองกับสิ่งแวดล้อม รวมทั้งได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคล เช่น ครอบครัว ในลักษณะการดูแลระหว่างบุคคล ( Interpersonal care ) ในขณะที่บุคคลมีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาเพื่อตอบสนองความต้องการที่จำเป็นในการดำรงชีวิต ในลักษณะการดูแลในชุมชน ( Community care ) ซึ่งเป็นลักษณะหนึ่งของการดูแลตนเอง

Matteson และMcConnel (1985 : 35-36 ) กล่าวว่าวัยสูงอายุเป็นช่วงระยะพัฒนาการที่ได้รับผลกระทบจากกระบวนการสูงอายุ การเจ็บป่วย แบบแผนการดำเนินชีวิต และสภาพแวดล้อม ซึ่งผู้สูงอายุแต่ละบุคคลและครอบครัวเป็นระบบเปิดที่มีการแลกเปลี่ยนรวมทั้งมีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันภายใต้สภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ ความเป็นบุคคลทำให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพที่จะพัฒนาทักษะในการปฏิบัติและเห็นถึงความจำเป็นในการดูแลตนเอง รวมทั้งช่วยเหลือดูแลบุคคลในครอบครัวและผู้ใกล้ชิด ในกรณีที่บุคคลเหล่านั้นไม่สามารถพึ่งพาตนเองและต้องการความช่วยเหลือ ในขณะที่ผู้สูงอายุจะมีการตอบสนองความต้องการในการดูแลตนเอง เพื่อลดภาวะการพึ่ง

พารวมทั้งต้องการการสนับสนุน และคงไว้ซึ่งสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมพัฒนาการในการดำรงชีวิต เพื่อให้มีความสามารถในการดูแลตนเอง แม้ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากกระบวนการสูงอายุและพยาธิสภาพเกิดขึ้นก็ตาม นอกจากนี้บุคคลยังมีความต้องการบริการสุขภาพที่จัดขึ้นจากแหล่งบริการในชุมชนให้เกิดประโยชน์ตามความเหมาะสม

แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการดูแลตนเองและส่งผลต่อภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ในด้านความแข็งแรงของโครงสร้างและการทำหน้าที่ของร่างกาย BeckerและCohan(1984:924) กล่าวว่าผู้สูงอายุจะมีปัญหาสุขภาพและการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นตามมา จากกระบวนการสูงอายุและพยาธิสภาพของโรค ทำให้เกิดข้อจำกัดในการทำหน้าที่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจำเป็นที่บุคคลจะต้องเรียนรู้และปรับแบบแผนการดำเนินชีวิตโดยการดูแลสุขภาพตนเอง รวมทั้งการแสวงหาแหล่งประโยชน์ ในการคงไว้ซึ่งสุขภาพ สวัสดิภาพ และความผาสุก (Orem 1991:239-241 ) ผู้สูงอายุจึงต้องเพิ่มความสามารถในการดูแลตนเอง รวมถึงการพิจารณาแหล่งประโยชน์ที่ให้การช่วยเหลือ เพื่อตอบสนองความต้องการในการดูแลตนเองอย่างเหมาะสม ซึ่งโอเรมยังได้กล่าวถึงแรงสนับสนุนทางสังคมว่าเป็นแหล่งประโยชน์ที่สำคัญทำให้บุคคลเกิดแรงจูงใจในการดูแลตนเอง เป็นปัจจัยในการช่วยลดภาวะเครียดซึ่งส่งผลต่อภาวะสุขภาพ ( Orem1991:10-11) ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดว่าแรงสนับสนุนทางสังคม และความสามารถในการดูแลตนเองจะช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดจากกระบวนการสูงอายุและการสูญเสียต่างในชีวิตได้อย่างเหมาะสมซึ่งมีผลต่อภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ

สมมุติฐานการวิจัยในการศึกษามีดังนี้

1. แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการดูแลตนเอง
2. แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ
3. ความสามารถในการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ
4. แรงสนับสนุนทางสังคม และความสามารถในการดูแลตนเอง สามารถร่วมกัน

ทำนายภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ขอบเขตในการวิจัย

1. ประชากรมีอายุ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิงที่พักอาศัยอยู่ในชุมชนแขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร ในระหว่างช่วงที่ทำการศึกษายินดีให้ความร่วมมือในการสัมภาษณ์ เข้าใจภาษาและสื่อสารได้ชัดเจน
2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย
  - 2.1 ตัวแปรพยากรณ์ คือ แรงสนับสนุนทางสังคม ความสามารถในการดูแลตนเอง
  - 2.2 ตัวแปรเกณฑ์ คือ ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ

## ข้อตกลงเบื้องต้น

แรงสนับสนุนทางสังคม และความสามารถในการดูแลตนเอง เป็นตัวแปรที่ประชากรสามารถรับรู้ได้

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. **แรงสนับสนุนทางสังคม** หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับการสนับสนุนช่วยเหลือที่ผู้สูงอายุแขวงรองเมืองได้รับในด้านต่างๆ ประเมินโดยใช้แบบวัดแรงสนับสนุนทางสังคมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย
  - 1) ความใกล้ชิดผูกพัน หมายถึง การรับรู้ของผู้สูงอายุในด้าน ความรักความห่วงใย ความเอาใจใส่ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกอบอุ่นมั่นคงด้านจิตใจและอารมณ์
  - 2) การรับรู้คุณค่าในตนเอง หมายถึง การรับรู้ของผู้สูงอายุในด้านการให้ความเคารพ การยอมรับยกย่อง การมีโอกาสได้ทำในสิ่งที่ทำได้ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง
  - 3) การรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม หมายถึง การที่ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมกิจกรรมต่างๆในครอบครัวและชุมชนซึ่งทำให้ไม่ถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยวหรือแยกตัวจากสังคม
  - 4) การได้รับช่วยเหลือในด้านต่างๆ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุได้รับการช่วยเหลือเกี่ยวกับเงินทอง สิ่งของ แรงงาน และข้อมูลข่าวสาร ได้แก่ การแบ่งเบาภาระหน้าที่ การจัดสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่มีความเหมาะสมในชีวิตประจำวัน การช่วยเหลือดูแลสุขภาพทั้งในภาวะปกติและยามเจ็บป่วย การได้รับความรู้และแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตในวัยสูงอายุ



5) การช่วยเหลือบุคคลอื่น หมายถึง การที่ผู้สูงอายุได้มีโอกาสในการได้อบรมเลี้ยงดูบุตรหลานและการช่วยเหลือรวมทั้งการได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองที่ได้ทำประโยชน์แก่ครอบครัวและสังคม

2. **ความสามารถในการดูแลตนเอง** หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเอง ที่ผู้สูงอายุกระทำเพื่อตอบสนองของความต้องการที่จำเป็นในการดำรงชีวิต คงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพทั้งในด้านของโครงสร้างการทำหน้าที่และความผาสุก ประเมินโดยแบบวัดที่ผู้วิจัยปรับจากแบบวัดความสามารถดูแลตนเอง(The Appraisal Self-Care Agency Scale )ของEversและคณะ(1985) ซึ่งนรินาทวิทย์โชคกิติคุณ ( 2534 ) นำมาใช้ในผู้สูงอายุ

3. **ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ** หมายถึง สถานภาพของผู้สูงอายุในด้านโครงสร้างและการทำหน้าที่ของร่างกาย โดยใช้แบบตรวจร่างกายผู้สูงอายุที่ ประพนอม โอทกานนท์ และ จิราพร เกศพิชญ์วัฒนา (2537) สร้างขึ้น

#### **ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ**

1. ได้ข้อมูลปัจจัยที่เป็นตัวบ่งชี้ถึงการมีสุขภาพที่ดีในผู้สูงอายุ เป็นข้อมูลในการปฏิบัติพยาบาล การจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรการพยาบาลผู้สูงอายุ และ ใช้ในการวางแผนจัดบริการสุขภาพผู้สูงอายุชุมชนแขวงรองเมืองและเขตเมืองที่มีลักษณะใกล้เคียง
2. เป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย