

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ดูแลผู้สูงอายุ ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ แรงสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ รวมทั้งศึกษาปัจจัยที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวของผู้ดูแล ผู้สูงอายุ แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในแขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร จำนวน 210 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากบ้านเลขที่ ที่มีผู้สูงอายุอาศัยแบบไม่แทนที่

เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ และใช้แบบสอบถามตามเครื่องมือที่สร้างขึ้น ซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคล ข้อมูลทัศนคติต่อการดูแลผู้สูงอายุ ข้อมูลความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ข้อมูลแรงสนับสนุนทางสังคมและข้อมูลการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป spss/pc จำนวนค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน วิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอนและสร้างสมการพยากรณ์การปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

### สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลสถานภาพส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 64.3 มีสถานภาพสมรสอยู่ ร้อยละ 60.0 และส่วนใหญ่อายุ 31-45 ปี อายุเฉลี่ย 43.31 ปี การศึกษาระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป ร้อยละ 50.5 มีอาชีพประจำ ร้อยละ 57.2 รายได้เฉลี่ยต่อเดือน 0-5,000 บาท ผู้ดูแลส่วนใหญ่เป็นบุตร ร้อยละ 61.9 ดูแลผู้สูงอายุเป็นระยะเวลา 1-10 ปี เป็นส่วนใหญ่ และประมาณ 3 ใน 4 ของตัวอย่างประชากรมีผู้ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 75.7

2. การศึกษาตัวแปรพยากรณ์ด้านทัศนคติต่อการดูแลผู้สูงอายุ ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ และแรงสนับสนุนทางสังคม

2.1 ทัศนคติต่อการดูแลผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ดูแลผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อการดูแลผู้สูงอายุในทางบวก โดยมีคะแนนเฉลี่ย โดยรวมเท่ากับ 3.95 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .50

2.2 ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุโดยรวมเท่ากับ 2.71 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .54 จัดอยู่ในระดับสูง

2.3 แรงสนับสนุนทางสังคม ผลการวิจัย พบว่า ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีแรงสนับสนุนทางสังคมในระดับมาก โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ย 3.69 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .44

3. การศึกษาการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ พบว่า การปรับตัวโดยรวม มีค่าเฉลี่ย 3.30 หมายความว่า ระดับการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับดี เมื่อจำแนกการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุรายด้าน พบว่า

3.1 ด้านร่างกาย มีค่าเฉลี่ย 3.37 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .44 จัดอยู่ในระดับดี

3.2 ด้านอึดทนโน้ทนทาน มีค่าเฉลี่ย 3.44 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .40 จัดอยู่ในระดับดี

3.3 ด้านบทบาทหน้าที่ มีค่าเฉลี่ย 3.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .43 จัดอยู่ในระดับ

ดี

3.4 ด้านพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน มีค่าเฉลี่ย 3.28 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน .48 จัดอยู่ในระดับดี

4. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ปัจจัยส่วนบุคคล (ทัศนคติต่อการดูแลผู้สูงอายุ) ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ แรงสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

4.1 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการดูแลผู้สูงอายุกับการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ พบว่า ทัศนคติต่อการดูแลผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ ( $r = .34$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ว่า ทัศนคติต่อการดูแลผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

4.2 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุกับการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ พบว่า ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของ

ผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ ( $r = .17$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ว่า ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

4.3 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ ( $r = .33$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานว่าแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

5. การศึกษาสหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ แรงสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

5.1 ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ พบว่า กลุ่มตัวพยากรณ์ที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ได้แก่ ทัศนคติต่อการดูแลผู้สูงอายุ แรงสนับสนุนทางสังคม และความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ โดยตัวพยากรณ์ที่กล่าวมาทั้งหมด สามารถรวมพยากรณ์การปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุได้ร้อยละ 19 ( $R^2 = .1900$ ) และเมื่อพิจารณาทิศทางและน้ำหนักของความสัมพันธ์ พบว่า ตัวพยากรณ์ทุกตัวมีความสัมพันธ์ทางบวก และตัวพยากรณ์ที่มีความสำคัญมากและมีน้ำหนักมากที่สุด คือ ทัศนคติต่อการดูแลผู้สูงอายุ ( $Beta = .2521$ ) รองลงมา คือ แรงสนับสนุนทางสังคม ( $Beta = .2443$ ) และความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ( $Beta = .1384$ ) ซึ่งสามารถสร้างสมการพยากรณ์การปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุในรูปคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

$$Z = .2524 \text{ ATTOTAL} + .2443 \text{ SUTOTAL} + .1384 \text{ AXTOTAL}$$

5.2 กลุ่มตัวแปรที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุด้านร่างกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ โดยสามารถพยากรณ์ได้ร้อยละ 19.18 ( $R^2 = .1918$ ) และเมื่อพิจารณาน้ำหนักและทิศทางของความสัมพันธ์ พบว่า ตัวพยากรณ์ทุกตัวมีความสัมพันธ์ทางบวก และตัวพยากรณ์ที่มีความสำคัญหรือมีน้ำหนักมากที่สุด คือ แรงสนับสนุนทางสังคม ( $Beta = .3226$ ) ซึ่งสามารถสร้างสมการพยากรณ์การปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุด้านอ้อมโนทัศน์ ในรูปคะแนนมาตรฐานได้ดังนี้

$$Z_2 = .3226 \text{ SUTOTAL} + .2133 \text{ ATTOTAL}$$

5.4 กลุ่มตัวแปรที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุด้านบทบาท

หน้าที่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ทักษะคิดต่อการดูแลผู้สูงอายุ และแรงสนับสนุนทางสังคม โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์ได้ร้อยละ 21.35 ( $R^2 = .2135$ ) และเมื่อพิจารณาน้ำหนักและทิศทางของความสัมพันธ์ พบว่า ตัวพยากรณ์ทุกตัวมีความสัมพันธ์ทางบวก และตัวพยากรณ์ที่มีความสัมพันธ์หรือน้ำหนักมากที่สุด คือ ทักษะคิดต่อการดูแลผู้สูงอายุ (Beta = .3894) ซึ่งสามารถสร้างสมการพยากรณ์การปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุด้านบทบาทหน้าที่ในรูปแบบมาตรฐานได้ดังนี้

$$Z_3 = .3368 \text{ ATTOTAL} + .1564 \text{ SUTOTAL}$$

5.5 กลุ่มตัวแปรที่สามารถพยากรณ์การปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุด้านพึงพาค้ำยันซึ่งกันและกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ แรงสนับสนุนทางสังคม และทักษะคิดต่อการดูแลผู้สูงอายุ โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์ได้ร้อยละ 10.17 ( $R^2 = .1017$ ) และเมื่อพิจารณาน้ำหนักและทิศทางของความสัมพันธ์ พบว่า ตัวพยากรณ์ทุกตัวมีความสัมพันธ์ทางบวก และตัวพยากรณ์ที่มีความสำคัญหรือน้ำหนักมากที่สุด คือ แรงสนับสนุนทางสังคม (Beta = .2079) ซึ่งสามารถสร้างสมการพยากรณ์การปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุด้านพึงพาค้ำยันซึ่งกันและกัน ในรูปแบบมาตรฐานดังนี้

$$Z_4 = .2079 \text{ SUTOTAL} + .1863 \text{ ATTOTAL}$$

## อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัย จะนำเสนอเรียงตามลำดับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยจะแยกการอภิปรายออกเป็น 3 ตอนดังนี้

### ตอนที่ 1 การปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

พบว่า การปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุโดยรวม อยู่ในระดับดี ( $\bar{x} = 3.30$ ) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การปรับตัวทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การปรับตัวด้านร่างกาย ด้านอัตมโนทัศน์ ด้านบทบาทหน้าที่ และด้านพึงพาค้ำยันซึ่งกันและกัน อยู่ในระดับดีเช่นกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุในการศึกษาครั้งนี้ ส่วนใหญ่มีความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันอยู่ในระดับสูง ( $\bar{x} = 2.71$   $SD = .54$ ) จึงทำให้ผู้ดูแลมีทัศนคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ทักษะคิดต่อการดูแลผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของผู้ดูแล ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างประชากร มิได้เป็นผู้รับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุผู้เดียว ยังมีผู้ช่วยเหลือสับเปลี่ยนดูแล ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 75.7 และผู้ดูแลส่วนใหญ่เป็นบุตร คู่สมรส และญาติ ที่พักอาศัยอยู่ในครอบครัวเดียวกับ

ผู้สูงอายุ ด้วยความรักใคร่ผูกพัน ประกอบกับขนบธรรมเนียมประเพณีไทย ที่ให้ความสำคัญต่อการที่บุตรหรือสมาชิกในครอบครัว จะต้องมีหน้าที่รับผิดชอบดูแล บิดา มารดา และญาติ ยามชรา ซึ่ง Luueckenotte (1995:137) กล่าวว่า บทบาทหน้าที่ของครอบครัวชนชาวเอเชีย มีพื้นฐานมาจากค่านิยมที่ยึดถือความเป็นอาวุโส ความกตัญญูต่อบุพการี และมีความรับผิดชอบในการยอมรับดูแลผู้สูงอายุ สอดคล้องกับแนวคิดการดูแลบุคคลที่ต้องพึ่งพาของโธเรียมที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุหรือผู้เจ็บป่วย จำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลในครอบครัว เป็นความรับผิดชอบต่อของสังคมที่จะต้องให้การช่วยเหลือ นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างเกือบทั้งหมดเป็นคนไทยเชื้อสายจีน ซึ่งถือเป็นกลุ่มชาวบ้านชาติพันธุ์ที่มักมีวิถีชีวิตแบบดั้งเดิม ยึดมั่นกับความเชื่อทางศาสนาและสายใยในครอบครัว (Gans, 1968 อ้างใน วิไล วงศ์สืบชาติ, 2539:8) และพบว่าผู้ดูแลส่วนใหญ่ ร้อยละ 64.3 เป็นเพศหญิง ซึ่งจะถูกรอบรณเลี้ยงดูให้เป็นผู้ดูแลงานบ้านและช่วยดูแลสมาชิกในบ้าน เช่น เด็กเล็ก หรือผู้สูงอายุ เป็นต้น การเข้ารับบทบาทของผู้ดูแลจะสามารถปรับตัวได้ง่าย รวมทั้งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการศึกษาค่อนข้างสูง คือ จบมัธยมศึกษาขึ้นไป ร้อยละ 50.5 การศึกษาทำให้ผู้ดูแลมีการใช้เหตุผลและวิธีการแก้ปัญหาได้ดี รู้จักแสวงหาความช่วยเหลือจากแหล่งต่าง ๆ ได้มาก (วิมลรัตน์ ภู่วราวุฒิพานิช, 2537:35)

จากผลการวิจัยพบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมของผู้ดูแลผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.95$   $SD = .50$ ) แสดงว่า ผู้ดูแลประเมินว่าการดูแลผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีความสุขที่ได้ดูแลผู้อื่น เป็นโอกาสที่ได้ตอบแทนบุญคุณ สอดคล้องกับที่ Gillard ได้ศึกษาถึงทัศนคติของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุสมองล้อมที่บ้าน พบว่า ญาติส่วนใหญ่ ร้อยละ 79 มีความเห็นว่าพวกเขายังสามารถให้การดูแลเมื่อผู้ป่วยอยู่ที่บ้านได้ เมื่อเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างผู้ดูแลกับผู้ป่วยที่มีผลต่อทัศนคติในการดูแล พบว่า คู่สมรสร้อยละ 98 มีความคิดว่าเขาสามารถจะดูแลผู้ป่วยได้ ส่วนบุตรร้อยละ 84 ที่คิดว่าเขาสามารถดูแลบิดามารดาสูงอายุสมองล้อมของเขาได้ต่อไป ส่วนการศึกษาของ Dulski (1991 อ้างใน วรรณนิภา สมนาวรรณ, 2537:25) พบว่า ส่วนใหญ่ของบุตรจะมีความรู้สึกทางด้านบวกต่อการที่ได้ดูแลบิดามารดาสูงอายุ แม้ว่า จะมีภาวะเครียดก็ตาม จะเห็นว่าทัศนคติที่ดีทำให้มีการเผชิญปัญหาที่ดี ซึ่ง Lazarus (1977 อ้างใน ลักษณ์ อินทร์กลับ, 2528:422-425) กล่าวว่า การแก้ปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียดโดยตรง คือ การเผชิญปัญหา เป็นการหาปัญหาให้พบ และแก้ที่ปัญหาที่เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด เปลี่ยนแปลงที่ตนเองโดยเปลี่ยนท่าที ทัศนคติ และความคิดเห็นในลักษณะที่มีเหตุผล

ตอนที่ 2 การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ แรงสนับสนุนทางสังคมกับการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ แขวง รongเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร

2.2 ปัจจัยส่วนบุคคล คือ ทักษะคิดต่อการดูแลผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ ( $r = .43$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ทักษะคิดต่อการดูแลผู้สูงอายุในทางบวกจะส่งเสริมให้การปรับตัวของผู้ดูแลดีขึ้น อธิบายได้ว่า ทักษะคิดเป็นการรับรู้หรือความเชื่อ ความรู้สึกต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ที่เกิดจากการเรียนรู้ และประสบการณ์ ทำให้บุคคลพร้อมที่จะแสดงออกตอบโต้ต่อสิ่งนั้น ซึ่งการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ทักษะคิดต่อการดูแลผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในทางบวก แต่อย่างไรก็ตาม ทักษะคิดนี้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าได้รับความรู้หรือประสบการณ์ใหม่ การเสริมสร้างทักษะคิดที่ดีต่อการดูแลผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญ ดังจะเห็นได้จากการที่องค์การอนามัยโลกได้กำหนดในปี พ.ศ. 2525 เป็น “ปีสุขภาพผู้สูงอายุ” และให้คำขวัญ ได้ว่า “ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน” และในประเทศไทย กำหนดให้วันที่ 13 เมษายน ของทุกปีเป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลเอาใจใส่และความเคารพยกย่องจากบุตรหลานและสังคม

การที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีทักษะคิดที่ดีต่อการดูแลผู้สูงอายุ จะช่วยให้ผู้ดูแลยอมรับผู้สูงอายุ และพอใจที่จะให้การดูแลผู้สูงอายุ ผู้ดูแลก็จะประเมินสถานการณ์การดูแลว่าไม่เป็นสิ่งคุกคามหรือความเครียดอีกต่อไป

ผลการวิจัยนี้สนับสนุนแนวคิดของ Roy ซึ่งกล่าวว่า ในการปรับตัวนั้นมีปัจจัยการปรับตัวที่ถือเป็นสิ่งเร้า 3 ประเภท ได้แก่ 1) สิ่งเร้าตรง 2) สิ่งเร้าร่วม 3) สิ่งเร้าแฝง ซึ่งเป็นสิ่งเร้าที่เป็นผลจากประสบการณ์ในอดีต ซึ่งเกี่ยวข้องกับ ค่านิยม ความเชื่อ เจตคติ อุปนิสัย และบุคลิกภาพเดิม ส่วนละออ หุตางกูร (2535:93) กล่าวว่า พื้นฐานทางจิตสังคม ได้แก่ บุคลิกภาพ ทักษะคิด ความเชื่อ และวัฒนธรรมเป็นพื้นฐานสะสมในชีวิตที่ควบคุมลักษณะการรับรู้-ตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางจิต สังคม และแนวการปรับตัวทั้งในปัจจุบันและอนาคต

2.2 ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำกับการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ ( $r = .17$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ผู้สูงอายุที่มีความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันสูงจะทำให้ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีการปรับตัวในระดับสูงด้วย ซึ่งจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ไม่พบว่ามีการศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุกับการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

โดยตรง แต่จากการศึกษาการพึ่งพาของผู้ป่วย กับภาระของผู้ดูแล พบว่า การพึ่งพาของผู้ป่วยทั้ง เกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมเชิงปฏิบัติขั้นพื้นฐาน และเกี่ยวกับการปฏิบัติกิจกรรมในการดำรงชีวิต มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาระของผู้ดูแลทั้งเชิงปรนัยและเชิงอัตนัย (เฟื่องลดา เคนไชยวงศ์, 2539:88) การรับผิดชอบดูแลผู้ป่วยจึงส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้ดูแลทั้งด้านครอบครัว และสังคม อีกทั้งยังเป็นสาเหตุก่อให้เกิดความเครียดกับผู้ดูแล (Sheehan & Nuttal, 1988 อ้างใน เฟื่องลดา เคนไชยวงศ์, 2539:88) ในทำนองเดียวกัน Bull (1990) ศึกษาพบว่าความสามารถในการ ปฏิบัติกิจกรรมของผู้ป่วยเรื้อรัง มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับภาระของผู้ดูแล Sheehan & Nuttal (1988) พบว่างานการดูแลมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับ ความเครียดของผู้ดูแลผู้สูงอายุ และการศึกษาของ Wallhagen (1992) พบว่า ความยากลำบากใน การดูแลผู้ป่วยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กับอารมณ์ซึมเศร้าและความเครียดของผู้ดูแลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้น ไปที่ทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง

จะเห็นว่าภาระของการดูแลเป็นสิ่งที่แสดงถึงปัญหาความยุ่งยาก หรือเหตุการณ์ที่ สร้างความลำบากแก่ผู้ดูแล เป็นงานที่หนักของผู้ดูแล ยิ่งถ้าผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุมีระดับการพึ่งพามาก ปริมาณงานดูแลยิ่งมีมาก ซึ่งถือเป็นภาระที่หนัก ส่งผลให้ผู้ดูแลเกิดความเหนื่อยหน่ายและความเครียด ในทางตรงข้าม ถ้าระดับการพึ่งพาน้อย คือ ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ด้วยตัวเอง ผู้ดูแลไม่ต้องรับผิดชอบดูแลช่วยเหลือมาก มีเวลาเป็นของตัวเองและยังปฏิบัติหน้าที่ของตนได้ตามปกติ ผู้ดูแลก็ไม่รู้สึกลำบากหรือยุ่งยาก การปรับตัวก็จะง่ายและเป็นผลดี

จากผลการวิจัย พบว่า ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุอยู่ใน ระดับสูง ( $\bar{x} = 2.71$   $SD = .54$ ) แต่อย่างไรก็ตามความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน ของผู้สูงอายุก็มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุในระดับต่ำ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะตัวแปรทั้งสองเป็นสิ่งที่ค่อนข้างห่างกัน ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุคือ มิใช่ เครื่องรับประกันว่า ผู้ดูแลผู้สูงอายุจะมีการปรับตัวดีไปด้วย ทั้งนี้อาจมีปัจจัยร่วมอื่น ๆ ที่มีอิทธิพล ต่อการปรับตัวของผู้ดูแล เช่น ภาวะสุขภาพของผู้ดูแล ดังที่ วิมลรัตน์ ภู่วราวุฒิปานิช (2537:35) กล่าวว่า สุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของผู้ดูแลมีผลต่อการเผชิญความเครียด ผู้ดูแลที่มีสุขภาพ อ่อนแอ เจ็บป่วย มีความวิตกกังวล ซึมเศร้า มองโลกในแง่ร้าย จะมีการเผชิญความเครียดจากการ ดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง ได้ไม่ดีเท่าผู้ที่สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์

2.3 แรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับการปรับตัว ของผู้ดูแล ผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $r = .33$ ) ซึ่งกล่าวได้ว่า ผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มี แรงสนับสนุนทางสังคมในระดับสูง จะมีการปรับตัวอยู่ในระดับที่สูงด้วย สอดคล้องกับการ

ศึกษาของ Dulski (1991) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะตั้งเครียดในบุตร ที่ต้องรับภาระดูแลบิดามารดาสูงอายุ ผลการวิจัย พบว่า สิ่งที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการเผชิญปัญหาของผู้ดูแล คือ ภาวะสุขภาพของผู้ดูแล แรงสนับสนุนทางสังคม และการรับบริการเพื่อการช่วยเหลือจากแหล่งอื่น ๆ และการศึกษาปัจจัยเสี่ยงและแหล่งประโยชน์ของครอบครัวของบิดามารดาสูงอายุ ผู้ดูแลบุตรที่ป่วยด้วยโรคปัญญาอ่อน พบว่า มารดาจำนวน 462 ราย มีภาวะสุขภาพและกำลังใจอยู่ในระดับดี สามารถปรับตัวได้ดี ต่อบทบาทรดูแลที่ยาวนาน

ผลการวิจัยสนับสนุนว่า การรับรู้ที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจะส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเอง และความเชื่อที่ว่าจะสามารถควบคุมเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อความเครียดได้ด้วยตนเอง (Norbeck, 1981; Pearlin et al, 1981; Sarason et al, 1983; Coyne & Delongis, 1986; Hiller et al, 1986 อ้างใน สายพิน เกษมกิจวัฒนา, 2536:22)

การรับรู้ที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม จะส่งเสริมให้บุคคลมีการจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมน้อย การจัดการกับความเครียดจะเป็นไปอย่างไร้ประสิทธิภาพ (Billings & Moos, 1981; Menghan, 1982 อ้างในสายพิน เกษมกิจวัฒนา 2536:22)

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมของผู้ดูแลผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 3.69$   $SD = .44$ ) และการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุอยู่ในระดับดีเช่นกัน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ว่า แรงสนับสนุนทางสังคมของผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ตอนที่ 3 ตัวพยากรณ์ที่สามารถอธิบายความผันแปรการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุพบว่า ตัวแปรที่สามารถ เข้าสมการพยากรณ์การปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ มี 3 ตัว คือ หัสนคติต่อการดูแลผู้สูงอายุ แรงสนับสนุนทางสังคม และความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 19 หัสนคติต่อการดูแลผู้สูงอายุ อธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 11.73 เมื่อพิจารณาน้ำหนักและทิศทาง (Beta = .2521) แสดงว่าการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุจะเพิ่ม ถ้ามีหัสนคติต่อการดูแลผู้สูงอายุในทางบวก เมื่อเพิ่มตัวพยากรณ์แรงสนับสนุนทางสังคมเข้าไป ความสามารถในการอธิบายความแปรปรวนของการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุได้อีกร้อยละ 16.31 เมื่อพิจารณาน้ำหนักและทิศทาง (Beta = .2443) แสดงว่า การปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้น ถ้าแรงสนับสนุนทางสังคมสูงขึ้น เมื่อเพิ่มตัวพยากรณ์ความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุเข้าไป สามารถอธิบายความแปรปรวนของการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุได้อีกร้อยละ 17.82 เมื่อพิจารณาน้ำหนักและทิศทาง



(Beta= .1384) แสดงว่า ถ้าคะแนนความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุสูง การปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุจะดีขึ้นด้วย

จากการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า การมีทัศนคติต่อการดูแลผู้สูงอายุในทางบวก จะมีการปรับตัวดีขึ้นด้วย ผู้ดูแลที่ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมมาก การปรับตัวก็จะดีขึ้นด้วย ประกอบกับความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุสูงจะส่งผลให้การปรับตัวของผู้ดูแลเป็นไปได้ดีขึ้น

เมื่อพิจารณาตัวพยากรณ์การปรับตัวในแต่ละด้าน ไม่มีตัวพยากรณ์ใดที่สามารถอธิบายความแปรปรวนการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุได้หมดทุกด้าน ตัวพยากรณ์ที่สามารถอธิบายความแปรปรวนการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุถึง 3 ด้าน (ด้านอัตมโนทัศน์ บทบาทหน้าที่ และการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน) ได้แก่ ทัศนคติต่อการดูแลผู้สูงอายุ และแรงสนับสนุนทางสังคม ทั้งนี้ อธิบายได้ว่า ผู้ดูแลที่มีทัศนคติที่ดีต่อการดูแล จะทำให้ยอมรับ เต็มใจ และพร้อมที่จะปฏิบัติต่อผู้สูงอายุอย่างดีเช่นเดียวกับแรงสนับสนุนทางสังคม จะทำให้ผู้ดูแลมองเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความเครียด และช่วยให้สามารถเผชิญกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ สามารถอธิบายความแปรปรวน การปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ ด้านร่างกายได้

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

การศึกษาพบว่า ทัศนคติต่อการดูแลผู้สูงอายุ แรงสนับสนุนทางสังคม และความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ และสามารถเป็นตัวพยากรณ์การปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุอีกด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ในการปฏิบัติกรพยาบาลในชุมชน ควรมีการประเมินถึงทัศนคติ แรงสนับสนุนทางสังคมของผู้ดูแลผู้สูงอายุ และความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุว่าเป็นอย่างไร มีความเหมาะสมหรือไม่ เพื่อช่วยในการวางแผน ส่งเสริมการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุได้เหมาะสม

2. ส่งเสริมความสามารถในการดูแลตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันแก่ผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการลดภาระซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดแก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ โดยสนับสนุนให้มีการ จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ และสถานบริการฟื้นฟูสภาพผู้สูงอายุในชุมชน สนับสนุนครอบครัวให้จัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ เช่น รวดยืดเกาะ พื้น แสงสว่าง และ อุปกรณ์จำเป็นอื่น ๆ และจัดอบรมแก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุในเรื่องการช่วยเหลือผู้สูงอายุในการประกอบกิจวัตรประจำวัน เป็นต้น

3. ส่งเสริมคุณธรรมแก่เยาวชนให้ตระหนักถึงความกตัญญูรู้คุณ ต่อผู้มีพระคุณแก่ตน มีจิตสำนึกและตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ โดยการจัดอบรม หรือร่วมมือกับหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนในการเผยแพร่ สอดแทรกสาระทางสื่อมวลชน เป็นต้น

4. วางแผนให้การสนับสนุนช่วยเหลือผู้ดูแล โดยมีหน่วยงานเฉพาะที่จะติดตามให้บริการและให้ความช่วยเหลือผู้ดูแลผู้สูงอายุที่บ้าน จัดบริการรับปรึกษาปัญหาของผู้ดูแล จัดหาและแนะนำการใช้แหล่งประโยชน์ในสังคม เช่น หน่วยสังคมสงเคราะห์ ศูนย์บริการสุขภาพ เป็นต้น

5. ในการจัดการศึกษาและอบรมบุคลากรพยาบาล ควรให้ผู้เรียนได้มีความรู้และตระหนักว่าการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุนั้นมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยทั้งภายในและภายนอกตน ปัจจัยภายนอกที่สำคัญ คือ แรงสนับสนุนทางสังคมและความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ส่วนปัจจัยภายในคือ ทักษะต่อการดูแลผู้สูงอายุ ดังนั้น ควรบรรจุเนื้อหาของการประเมิน การวิเคราะห์ และการพัฒนาตัวแปรดังกล่าว

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบผลของการส่งเสริมการปรับตัวของผู้ดูแลผู้สูงอายุ ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การใช้กลุ่มช่วยเหลือตนเอง การให้คำปรึกษาในรูปแบบต่าง ๆ การใช้โปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาหรือเผชิญความเครียดของผู้ดูแล

2. การศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการดูแลผู้สูงอายุของผู้ดูแล