

ประสบการณ์การฟื้นฟูสภาพของผู้สูงอายุ ที่ประสบภัยพิบัติสึนามิ

อัญลักษณ์ แสนสุข*

จิราพร เกศพิชญวัฒนา**

*โรงพยาบาลสวี ชุมพร

**คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (phenomenology) นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหมายและประสบการณ์การฟื้นฟูสภาพของผู้สูงอายุที่ประสบภัยพิบัติสึนามิ เก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) ซึ่งเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างเฉพาะเจาะจง เก็บข้อมูลในพื้นที่ อำเภอดงตาล จังหวัดพังงา วิเคราะห์ข้อมูลตามเนื้อหาด้วยวิธีการของโคไลซซี่ (Colaizzi method)

การวิจัยพบว่า การฟื้นฟูสภาพตามความหมายของผู้สูงอายุที่ประสบภัยพิบัติสึนามิประกอบด้วย ประเด็นหลัก 4 ประเด็นได้แก่ 1) การอยู่อย่างมีความหวัง ด้วยการก้าวต่อไปอย่างไม่หยุดนิ่งและการมองว่าชีวิตยังมีความหมาย 2) การมีธรรมะเป็นหลักยึดเหนี่ยว ประกอบด้วย การปลงตก การใช้สติแก้ปัญหา และการมีคุณธรรมศีลธรรม และ 3) การใช้ชีวิตอย่างเข้าใจ ประกอบด้วย การพึ่งตนเอง การสร้างอารมณ์ขัน และการเปิดโลกทัศน์ให้ตนเอง ส่วนประสบการณ์การฟื้นฟูสภาพของผู้สูงอายุที่ประสบภัยพิบัติสึนามิ ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) ช่วงเผชิญปัญหาด้วยความท้อแท้ เป็นระยะเผชิญการเปลี่ยนแปลงภายในคน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงภายนอกคน เกิดจากการเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย และการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจ 2) ช่วงประคับประคอง เป็นการยอมรับการเปลี่ยนแปลง โดยการปรับกายและความคิดตนเอง และการรวมกลุ่มผู้สูงอายุ และ 3) ช่วงตั้งหลักได้ ได้แก่ การตั้งหลักด้วยตนเอง ด้วยการใส่ใจดูแลตนเอง การขยันทำงานและการดำรงอยู่อย่างมีจุดหมาย และการตั้งหลักด้วยสังคม โดยการช่วยเหลือจากครอบครัว ชุมชน บุคคลและหน่วยงานต่าง ๆ

ผลการศึกษาครั้งนี้ทำให้เข้าใจเกี่ยวกับความหมายและประสบการณ์การฟื้นฟูสภาพของผู้สูงอายุ ที่ประสบภัยพิบัติสึนามิ โดยบุคลากรทางสุขภาพสามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการดูแลช่วยเหลือ สำหรับการฟื้นฟูสภาพของผู้สูงอายุให้ครอบคลุมมิติทางสุขภาพทั้งด้าน กาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณ

คำสำคัญ: การฟื้นฟูสภาพ, ภัยพิบัติสึนามิ, ผู้สูงอายุ

บทนำ

จากเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิ เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2547 ได้ส่งผลกระทบต่อประชากรภาคใต้บริเวณชายฝั่งทะเลอันดามันของประเทศไทย ครอบคลุมพื้นที่ 6

จังหวัด ได้แก่ พังงา กระบี่ ภูเก็ต ระนอง ตรัง และสตูล ทำให้มีผู้เสียชีวิต จนได้รับบาดเจ็บ และสูญหายจำนวนมาก และภัยพิบัติที่เกิดขึ้นครั้งนี้ถือเป็นครั้งยิ่งใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์ของประเทศไทยและของโลกก็ว่าได้⁽¹⁾

การประสบกับเหตุการณ์ภัยพิบัติ หรือภัยอันตรายต่าง ๆ ย่อมพบว่า บุคคลปรับตัวสู่การฟื้นฟูสภาพ ซึ่งเป็นการคืนสู่สมดุลของมนุษย์ในรูปแบบการปรับตัวที่เหมาะสม⁽²⁾ และภัยพิบัติสึนามิในครั้งนี้ แม้ส่งผลกระทบต่อบุคคลทุกเพศทุกวัย แต่มิใช่ผลในลักษณะเดียวกัน โดยเฉพาะกลุ่มผู้ที่มีความอ่อนแอหรือเปราะบาง⁽³⁾ เช่นกลุ่มผู้สูงอายุเองซึ่งมีความเสี่ยงสูงที่จะถูกทอดทิ้งให้โดดเดี่ยว และมักมีปัญหาในการเข้าถึงทรัพยากรต่าง ๆ⁽²⁾ รวมทั้งยังขาดช่องทางการบรรเทา และการช่วยเหลือเฉพาะสำหรับคนกลุ่มนี้⁽⁴⁾

อย่างไรก็ตาม ภายหลังจากภัยพิบัติหรือเหตุการณ์การสูญเสียครั้งสำคัญ ผู้สูงอายุเองย่อมปรับตัวเพื่อฟื้นฟูสภาพ โดยขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น ความสมดุลของอารมณ์และจิตใจ ความมานะอดทน ความเชื่อมั่นในตนเอง การมองถึงชีวิตที่ยังมีความหมาย⁽⁵⁾ นอกจากนี้ การมีทักษะที่หลากหลาย รวมทั้งผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตมามากมาย จึงทำให้ผู้สูงอายุมีแนวทางสู่การฟื้นฟูสภาพที่แตกต่างกัน และนำบทเรียนจากการเผชิญกับสถานการณ์ที่เลวร้ายในชีวิตนั้นมาใช้ เพื่อการกลับคืนสู่สภาวะปรกติได้⁽⁶⁾

ดังนั้น การศึกษาถึงประสบการณ์การฟื้นฟูสภาพของกลุ่มผู้สูงอายุที่ประสบภัยพิบัติสึนามิ จึงเป็นโอกาสค้นหาข้อค้นพบใหม่ ๆ จากบทเรียนที่ผ่านมา โดยการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความหมายและประสบการณ์การฟื้นฟูสภาพของผู้สูงอายุที่ประสบภัยพิบัติสึนามิ

วิธีการศึกษา

การศึกษานี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (phenomenology) เพื่อศึกษาความหมายและประสบการณ์การฟื้นฟูสภาพของผู้สูงอายุที่ประสบภัยพิบัติสึนามิ คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลวิธีเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยกำหนดเกณฑ์คือ เป็นผู้สูงอายุเพศชายหรือหญิงที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ประสบภัยขั้นปฐมภูมิ คือ ผู้ประสบภัยที่ได้รับผลกระทบ

โดยตรงจากภัยพิบัติสึนามิ ไม่มีภาวะสมองเสื่อม มีการฟื้นฟูสภาพแล้ว และยินดีเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ สำหรับพื้นที่ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ อำเภอตะกั่วป่า จังหวัดพังงา ผู้วิจัยเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยการช่วยเหลือและประสานงานจากพยาบาลประจำการโรงพยาบาลตะกั่วป่า และพยาบาลประจำสถานีอนามัยในพื้นที่อำเภอตะกั่วป่า ทั้งนี้ก่อนดำเนินการเก็บข้อมูลผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดของการศึกษา และสอบถามความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูลทุกราย

การเก็บข้อมูลกระทำโดยวิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interview) โดยใช้แนวทางการสัมภาษณ์ (Interview guideline) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ร่วมกับการบันทึกภาคสนาม ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักรวมทั้งสิ้น 13 ราย ทั้งนี้จำนวนดังกล่าวเกิดจากการเก็บรวบรวมข้อมูลจนอิ่มตัว โดยเก็บข้อมูลระหว่างเดือนมีนาคม ถึง พฤษภาคม พ.ศ. 2551 วิเคราะห์ข้อมูลตามเนื้อหาด้วยวิธีการของโคไลซซี่ (Colaizzi method)⁽⁷⁾ ตรวจสอบข้อมูลด้วยวิธีการของ Guba และ Lincoln⁽⁸⁾ ให้ผู้เชี่ยวชาญร่วมตรวจสอบร่างสรุปข้อมูลที่วิเคราะห์ได้ ได้แก่ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และพยาบาลที่มีประสบการณ์การทำวิจัยเชิงคุณภาพและจบปริญญาโทและเอก โดยการร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับรหัสข้อความที่ผู้วิจัยถอดรหัส

ผลการศึกษา

ความหมายการฟื้นฟูสภาพของผู้สูงอายุที่ประสบภัยพิบัติสึนามิ ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก คือ 1) การอยู่อย่างมีความหวัง 2) การมีธรรมะเป็นหลักยึดเหนี่ยว และ 3) การใช้ชีวิตอย่างเข้าใจ ซึ่งแต่ละประเด็นมีรายละเอียดดังนี้

1. การอยู่อย่างมีความหวัง

การอยู่อย่างมีความหวัง หมายถึง การแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก และการกระทำ ในมุมมองด้านบวก เพื่อขับเคลื่อนตัวเองสู่แนวทางการปรับตัว

จนประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต

ก) การก้าวต่อไปอย่างไม่หยุดนิ่ง หมายถึง การทำใจยอมรับกับเหตุการณ์การสูญเสียที่ผ่านมา โดยผู้ให้ข้อมูลหลักมีทัศนะว่า ถ้ายังหายใจอยู่ ต้องสู้เพื่อตัวเอง ทำใจให้เข้มแข็ง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“เราต้องทำใจได้ ถ้าเราไปจมปลักกับสิ่งที่ผ่านมา เราต้องทรมานทั้งกายทั้งใจสารพัด อยู่ก็ไม่มีความสุข แคมโรดที่เราเป็นอยู่อาจรุ่มร่ามกว่านี้ เราต้องทำใจให้เข้มแข็ง ถ้ายังหายใจเราเองก็ต้องสู้” (ผู้สูงอายุหญิง อายุ 74 ปี)

ข) ชีวิตยังมีความหมาย หมายถึง การให้ทัศนะของผู้ให้ข้อมูลว่า ผู้สูงอายุอาจคิดซ้ำ ทำซ้ำ แต่ในความซ้ำนั้นย่อมบ่งบอกถึงความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต และยังหาหนทางประกอบอาชีพ เพื่อสื่อให้เห็นว่า ผู้สูงอายุยังต้องการพึ่งตนเอง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“คนเราต้องคิดว่าชีวิตเรายังมีความหมาย ยังมีค่า เหมือนกระต่ายกับเต่า..กระต่ายประมาท สุดท้ายเต่าชนะ พวกกระต่าย มันก็พวกหนุ่มสาว เขาคิดว่าเราเหมือนเต่า วัยรุ่นเขาประมาท เพราะคนแก่คิดซ้ำ ทำซ้ำ ถึงซ้ำ แต่เรายังมีค่า เพราะเราไม่ประมาทกับชีวิต” (ผู้สูงอายุชาย 70 ปี)

2. การมีธรรมะเป็นหลักยึดเหนี่ยว

การมีธรรมะเป็นหลักยึดเหนี่ยวหมายถึง การน้อมนำหลักคำสอนของพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตภายหลังเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิ

ก) ปลงตก หมายถึง การพิจารณาจนเห็นจริงแล้วปล่อยไปตามสภาพ ทั้งบุคคลอันเป็นที่รัก และทรัพย์สิน โดยคิดประหนึ่งว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา หนีไม่พ้น เขาไปสบายแล้ว เพราะชะตากรรม แม้แต่สิ่งของเครื่องใช้ยังมีการผุพัง มิได้ทนทานเสมอไป ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“คนเรามันต้องสูญเสียกันทั้งนั้น มีเจอแล้วต้องจากไป เรายึดถือไม่ได้ ทั้งสมบัติพัสถาน เมีย ลูกหลาน เรายึดเขาไว้ไม่ได้ตลอด เราต้องคิดว่า ไม่ว่า

อะไรเกิดมาแล้วต้องดับ สิ่งของก็เหมือนกันมันไม่คงทนเสมอไป มันก็มีการผุพังกันทั้งนั้น” (ผู้สูงอายุชาย อายุ 66 ปี)

ข) การใช้สติแก้ปัญหา หมายถึง เมื่อประสบกับปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ ผู้ให้ข้อมูลมองว่า ต้องตั้งสติไม่ท้อกับปัญหา ค่อย ๆ ใช้ความคิด เพื่อหาวิธีการแก้ปัญหาให้คลี่คลาย ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งได้กล่าวว่า

“เจอปัญหาเราค่อย ๆ แก้ไป หากปัญหาในวันนี้แก้ไม่ได้วางไว้ก่อน พรุ่งนี้ค่อยแก้ใหม่...เราก็พิจารณาว่า ปัญหานี้แก้ยาก หรือแก้ง่าย แก้ได้ยังไงบ้าง อันไหนแก้ได้ก็แก้ไป แก้ไม่ได้ก็ตั้งไว้ก่อน” (ผู้สูงอายุชาย อายุ 64 ปี)

ค) การมีคุณธรรมศีลธรรม หมายถึง การนำหลักคำสอนของศาสนามาเป็นหลักยึดปฏิบัติ อาทิ การไม่อิจฉาริษยา ไม่ฉ้อโกง การมีสติสัมปชัญญะ ชันติ โสรัจจะ หิริโอตตปปะ การมีความซื่อสัตย์สุจริต และการทำบุญทำทาน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลแสดงทัศนะว่า การยึดมั่นคุณธรรมศีลธรรมเป็นการเติมคุณค่าให้ผู้สูงวัย อีกทั้งเป็นแบบอย่างให้อนุชนรุ่นหลังได้ตามรอยแห่งธรรม และทำให้ตนมีความสุข ดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“คนเราจะอยู่ในศีลในธรรมก็ไม่ลำบากอะไร ถ้าเราอยู่ในศีลในธรรม เรามีสติสัมปชัญญะ การมีสติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะ คือการรู้ตัว นี่เป็นสิ่งที่ช่วยเตือนเราได้ คุณธรรม ธรรมะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุต้องรู้ด้วยเหมือนกัน” (ผู้สูงอายุชาย อายุ 66 ปี)

“คนแก่ต้องมีศีล มีธรรม เราถึงจะมีคุณค่า เพราะเราได้นำมาสอนลูกสอนหลานในทางที่ถูกที่ควร บอกได้ว่าทางไหนนรก ทางไหนสวรรค์ ได้ช่วยสอนลูกสอนหลานให้ยึด ให่กุม” (ผู้สูงอายุชาย อายุ 70 ปี)

3. การใช้ชีวิตอย่างเข้าใจ

การใช้ชีวิตอย่างเข้าใจ หมายถึง การเข้าใจตนเองในมิติทางกาย จิต สังคม ซึ่งทำให้ผู้ให้ข้อมูลเรียนรู้ถึงการปรับตัวเองให้ฟื้นฟูสภาพจากเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิ

ก) การพึ่งตนเอง เป็นการตระหนักถึงหน้าที่

และความรับผิดชอบของตนเอง โดยผู้ให้ข้อมูลมีทัศนะว่าชีวิตขึ้นอยู่กับตนเอง ควรลงมือทำงาน และช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด ส่วนการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น หรือหน่วยงานต่าง ๆ เป็นเพียงส่วนประกอบหนึ่งที่ช่วยประคองให้เข้าสู่วิถีทางการดำเนินชีวิตตามปกติ ดังผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“เราต้องพึ่งตนเองให้ได้ เพราะลุงไม่ยอมขาดของใคร ไม่หวังของที่เขาจะมาแจก มาให้ ลุงไม่ไปรับไปเอากับเขาหรอก ที่ได้ก็มีบ้านทหารเขามาสร้างให้ ช่วงแรก ๆ เราไม่รู้จะตั้งหลักทำอะไรมาหากินอะไร เมื่อก็ตายต้องอยู่คนเดียว ลูก ๆ ไปทำงานที่อื่นกันหมด ช่วงหลังจึงต้องคิดทำงาน” (ผู้สูงอายุชาย อายุ 68 ปี)

ข) การสร้างอารมณ์ขัน ผู้ให้ข้อมูลแสดงทัศนะว่า ควรทำให้ตนเองสนุกสนานหัวเราะบ้าง เพื่อความสุขทางใจ ด้วยการพูดคุยกับเพื่อน ลูก หลาน ทำกิจกรรมที่ชอบ ทำตัวสบาย ๆ ไม่คิดมาก เพราะการหัวเราะให้ใบหน้าเปื้อนรอยยิ้มนั้น ผู้ให้ข้อมูลคิดเห็นว่าเป็นการต่ออายุ รู้สึกผ่อนคลาย ดังผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“ตอนนี้เราไม่คิดอะไรมากแล้ว วันเสาร์ วันอาทิตย์ผมชอบดูมวย ดูแล้วมันสนุก เราอยู่ว่างๆได้ดูมวยเชียร์มวยมันไม่เครียด ถือว่าได้หัวเราะต่ออายุอาทิตย์ละครั้ง วันอื่นผมก็เลี้ยงหลานไป” (ผู้สูงอายุชาย อายุ 70 ปี)

ค) การเปิดโลกทัศน์ให้ตนเอง หมายถึงการเปิดโอกาสให้ตนเองมองเห็นสังคมใกล้เคียงตัวโดยการไปเที่ยวกับเพื่อน การพูดคุย การสังสรรค์ หรือทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดการพบปะเพื่อนใหม่ จึงไม่เหงา สนุกสนาน ครื้นเครง ดังผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“เราคนแก่แล้ว ได้ไปเดิน/ร่ำวงกับเพื่อน ได้ครื้นเครงขึ้นมาบ้าง...เออ เราได้ออกไปเที่ยวบ้างมันก็ดีนะ ออกไปข้างนอกเราได้เห็นว่า มีเพื่อนบางคนที่เขาแย่กว่าเรา บางคนที่เขารวยก็มีหลายแบบ มีหลายระดับ” (ผู้สูงอายุชาย อายุ 67 ปี)

ประสบการณ์การฟื้นฟูสภาพของผู้สูงอายุที่ประสบภัยพิบัติสึนามิ ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก คือ 1) ช่วงเผชิญปัญหาด้วยความท้าทาย 2) ช่วงประคับประคอง 3) ช่วงตั้งหลักได้ แต่ละประเด็นมีรายละเอียด ดังนี้

1. ช่วงเผชิญปัญหาด้วยความท้าทาย ช่วงเผชิญปัญหาด้วยความท้าทาย หมายถึง ช่วงที่กำลังเผชิญกับปัญหาหรือเรื่องราวต่าง ๆ ระยะเวลาภายหลังเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิ ประกอบด้วย

ก) การเผชิญภายในตน หมายถึง การเผชิญกับเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิ ตั้งแต่เกิดเหตุการณ์และภายหลังเหตุการณ์ จนทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้รับผลกระทบ

ด้านร่างกาย จากการได้รับอุบัติเหตุทางกาย และการมีภาวะพึ่งพา เนื่องจากเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้ที่มีโรคประจำตัว จนเป็นอุปสรรคต่อการเข้าสังคม ตามมาดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“กำลังกายไม่ค่อยดี แต่กำลังใจยังดี ยังอยู่ได้อีกนาน มีแต่เรื่องสุขภาพนั่นแหละ ตอนนั้นผมไม่กล้าไปบ้านใคร เพราะพูดไม่ชัด เวลาพูดเพื่อนก็ล้อว่า พูดไม่ชัด” (ผู้สูงอายุชาย อายุ 63 ปี)

ด้านจิตใจ มีการแสดงออกทางความรู้สึก เช่น มีความรู้สึกว้าวใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ใจลอย เสียสติ เหมือนคนไม่มีหัวคิด คิดมาก กลัว ร้องไห้ ดังผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ปีแรก อยู่คนเดียวก่อนจะกิน นั่งร้องทุกวัน แต่ไม่ไห้ใครเห็น มีความรู้สึกว้าว แน่นในหัวใจ ยังคิดว่า มันเกิดเหตุการณ์อย่างนี้ได้ยังไง ตั้งแต่ผมเกิดมา ผมไม่เคยเจอเหตุการณ์อะไร ที่รุนแรงขนาดนี้มาก่อน” (ผู้สูงอายุชาย อายุ 67 ปี)

ข) การเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงภายนอกตน เป็นการประสบกับการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมโดยรอบของผู้ให้ข้อมูล

การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย ในทัศนะของผู้ให้ข้อมูลที่มีการย้ายที่อยู่อาศัยภายหลังภัยพิบัติสึนามิคิดเห็นว่า มีทั้งผลดีและผลเสียต่อตนเองและครอบครัว ผลดีของการย้ายที่อยู่อาศัยผู้ให้ข้อมูลให้ทัศนะว่า รู้สึก

ปลอดภัย ไม่คิดมาก ไม่ต้องหวาดระแวงหรือกลัวการเกิดซ้ำของภัยพิบัติสึนามิ ส่วนพลเสียบ มีการทำมาหากินลำบาก เนื่องจากสิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย เจ็บเหงาและไม่ใช้ที่ดินของตนเอง จึงมีความกังวลในสิทธิ์การอยู่อาศัยในอนาคต ดังผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“ไม่ใช่ที่ดินของเราเองจะไปทำอะไรได้เพราะเป็นที่ดินของราชพัสดุ เราเองต้องคิดถึงสภาพภาคหน้าสักวันหนึ่งถ้าเขาไม่ให้เช่าขึ้นมาเราจะทำยังไง เราต้องมาคิดต้องดิ้นรนกันอีก” (ผู้สูงอายุชาย อายุ 69 ปี)

การเปลี่ยนแปลงด้านสังคมและเศรษฐกิจ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงด้านสัมพันธภาพของประชาชนในชุมชนที่มีความเห็นต่าง และต่างคนต่างอยู่ และการถูกเอารัดเอาเปรียบจากผู้ที่ไม่ประสบภัยพิบัติ ผู้นำชุมชนขาดความเสมอภาค ไม่ดูแลทุกข์สุขลูกบ้าน ดังผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“คนเห็นแก่ตัวกันเยอะ เขามาแจกเงินไว้ที่ผู้ใหญ่เขาก็เก็บไว้ ไม่เอามาแจกลูกบ้าน ขนาดผมรู้จักกันดีกับผู้ใหญ่นะ” (ผู้สูงอายุชาย อายุ 76 ปี)

นอกจากนี้ ยังมีปัญหาของการประกอบอาชีพ และรายได้ที่ลดลง เนื่องจากเปลี่ยนแปลงของประชากรในชุมชน ทรัพยากรทางทะเลไม่อุดมสมบูรณ์ดังเดิม ดังผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“ออกเล (ออกทะเล) จะได้อะไร มีแต่ขาดทุนคนก็น้อย ปลาได้มาขายได้ราคาเดิม แต่ของที่ต้องไปซื้อมันแพง ปลาในเล(ทะเล) ก็ไม่อุดมสมบูรณ์เหมือนเมื่อก่อน อีกอย่างผู้นำ ผู้ใหญ่บ้านไม่ค่อยสนใจลูกบ้าน” (ผู้สูงอายุชาย อายุ 64 ปี)

2. ช่วงระดับประคอง

ช่วงระดับประคอง หมายถึง ช่วงเวลาของการยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายหลังเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิ

ก) การยอมรับการเปลี่ยนแปลง ผู้ให้ข้อมูลมีทัศนคติว่าดำรงตนอยู่กับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ไม่คิดมากหรือฝังใจอยู่กับอดีต

การปรับกาย โดยการทำบุญ ทำกิจกรรมทำ

ยามว่าง เอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเอง ด้วยการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และให้ฟื้นตัวจากการเจ็บป่วย ดังผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“เราต้องดูแลสุขภาพตัวเอง ออกกำลังกาย ภาระนอก ๆ ก็ปล่อยไปบ้าง เพราะชีวิตเราไม่แน่นอนเราจะต้องได้สักเท่าไร หันมาดูแลสุขภาพตัวเองดีกว่า” (ผู้สูงอายุหญิง อายุ 74 ปี)

การปรับความคิด โดยการวางแผนหาช่องทางประกอบอาชีพ เพื่อนำรายได้มาใช้จ่ายในการดำเนินชีวิต ดังผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งได้กล่าวว่า

“ที่ผ่านมาแล้วก็ให้ผ่านไปเราต้องคิดว่าเราต้องทำอะไรกัน เราจะหาเงินยังไง ที่ทำมาหากินของลูก เราก็ต้องช่วยคิดว่า ต่อไปจะทำยังไง ทำอะไร” (ผู้สูงอายุชาย อายุ 76 ปี)

ข) การรวมกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อร่วมทำกิจกรรมสรรค์สร้างประโยชน์ทางกาย และใจ ด้วยการทำกิจกรรมร่วมกัน และการพบปะสังสรรค์ ปรึกษาหารือ พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และการช่วยเหลือสมาชิกในกลุ่มเนื่องในโอกาสต่าง ๆ และมีการคิดสร้างงาน และพัฒนางานของกลุ่มให้มีความต่อเนื่อง ยั่งยืนจนสามารถยืนหยัด และฟื้นฟูสภาพได้ด้วยกลุ่มของผู้สูงอายุเอง ดังผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“การมารวมตัวกันของผู้สูงอายุ จะได้ช่วยกันคิดว่า จะทำอะไรกันต่อไป ถึงจะพัฒนาให้ยั่งยืน ถ้าใครเห็นเรารวมตัวกัน เขาจะมาช่วยเหลือ สนับสนุนเรา และเขาจะได้ปลื้มใจว่า พวกเราอยู่ได้แล้ว” (ผู้สูงอายุชาย อายุ 68 ปี)

3. ช่วงตั้งหลักได้

ช่วงตั้งหลักได้ หมายถึง ช่วงของการยอมรับ และมีวิถีชีวิตที่ดำรงอยู่ได้ด้วยปัจจัยจากตัวผู้ให้ข้อมูลเอง และการสนับสนุนช่วยเหลือจากบุคคลและหน่วยงานต่าง ๆ

ก) การตั้งหลักด้วยตัวเอง หมายถึง การช่วยเหลือตนเองด้วยการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพกายใจให้เข้มแข็ง การขยันทำงานต่อสู้กับงาน และการดำรงอยู่อย่างมีจุดมุ่งหมาย

การใส่ใจดูแลตนเอง เป็นการดูแลสุขภาพตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เอาใจใส่ร่างกาย ออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรง ส่วนการเอาใจใส่ด้านจิตใจ โดยการไปวัดฟังเทศน์ฟังธรรม ให้จิตใจสว่าง ดังผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

“ว่าง ๆ ก็ออกกำลังกาย พุดคุยกับเพื่อน ไปวัดทำบุญ ฟังเทศน์ฟังธรรมให้ใจสดชื่นขึ้นบ้าง เรามัวคิดมากอย่างเดียวไม่ได้ ต้องหาอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ทำบ้าง” (ผู้สูงอายุหญิง อายุ 63 ปี)

การขยันทำงาน หมายถึง การทำงานด้วยความตั้งใจ และใส่ใจ ในงานที่กำลังทำอยู่ ดังผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“การที่เราทำสวนเราต้องขยัน ตั้งใจจริง ต้องรู้ต้องเข้าใจสิ่งที่เราทำ ผมยังดีใจที่ยังเดินเหินไปทำงานทำสวนได้” (ผู้สูงอายุชาย อายุ 68 ปี)

การดำรงอยู่อย่างมีจุดมุ่งหมาย ผู้ให้ข้อมูลให้ทัศนะว่า ตนต้องดำรงชีวิตอยู่ เนื่องจาก จากมีลูกหลานให้กำลังใจ ซึ่งเป็นบุคคลอันเป็นที่รักแห่งสายใยและความหวังของตน ดังผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“กำลังใจปายังดีอยู่ แม้ร่างกายจะไม่ไหว แต่เรายังมีกำลังใจจากหลาน มีแรงทำงานก็พวกหลานนี่แหละ พอให้หลาน ๆ เรียนจบ เราก็กสบายแล้ว” (ผู้สูงอายุหญิง อายุ 72 ปี)

ข) การตั้งหลักด้วยสังคม หมายถึง

การช่วยเหลือจากครอบครัว ด้วยการช่วยเหลือด้านร่างกาย และจิตใจ จากภรรยา ลูก หลาน ด้วยการเป็นคู่คิด พุดคุยให้กำลังใจและปรึกษาหารือร่วมกัน เมื่อประสบปัญหา การช่วยเหลือด้านกำลังใจ ทุเลเอาใจใส่ยามเจ็บไข้ และเมื่อมีโอกาสลูกจะพาผู้สูงอายุไปพบปะสังสรรค์กับญาติพี่น้อง ดังผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“ลูก ๆ หลาน ๆ เขาช่วยเราได้เยอะ ว่าง ๆ มาชวนไปเที่ยว แต่ซี้เกียจไป ลูกสาวก็มาชวนไปกินข้าว นอกบ้านบ้าง ลูกมันบอกป้าว่า เพื่อได้เจอกับญาติ ๆ บ้าง” (ผู้สูงอายุหญิง อายุ 63 ปี)

การช่วยเหลือจากชุมชน โดยได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนบ้าน ในการแบ่งปันที่ดินให้ปลูกสร้างบ้าน และเจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครอง มีการสอบถามทุกข์สุขของผู้ประสบภัย อีกทั้งเปิดโอกาสให้ผู้ประสบภัยประกอบสัมมาอาชีพในพื้นที่ของรัฐตามความเหมาะสม ดังคำกล่าวว่า

“ข้าคิดว่าไม่ได้แล้วเราต้องทำมาหากิน จะได้เอามากินมาใช้ พอดีช่วงนั้นปลัดอำเภอเข้ามาเยี่ยมที่ไอทีวี ป้าจึงไปบอกปลัดว่า ขอที่ดินหน้าถนนขายของ ปลัดเขาอนุญาต” (ผู้สูงอายุหญิงอายุ 62 ปี)

การช่วยเหลือจากบุคคลและหน่วยงาน เป็นการช่วยเหลือจากบุคคลและหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ และเอกชน ทั้งชาวไทยและต่างประเทศ ด้านสิ่งของเครื่องใช้ และเงิน จนสามารถตั้งหลักได้ ดังผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า

“เราปรับตัวได้ ตั้งหลักได้ ก็เพราะเขามาช่วยเหลือนั่นแหละ บางคนที่เขาว่าไม่ได้รับลุงว่าไม่จริง ก็กิจการอะไรที่เสียหายไปเขาก็ช่วยเหลือทั้งนั้น” (ผู้สูงอายุชาย อายุ 68 ปี)

วิจารณ์

ความหมายการฟื้นฟูสภาพของผู้สูงอายุที่ประสบภัยพิบัติสึนามิ

จากการศึกษาครั้งนี้ การให้ความหมายการให้ความหมายในประเด็นของ การอยู่อย่างมีความหวัง เป็นการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึก และการกระทำของผู้ให้ข้อมูล เพื่อขับเคลื่อนตนเองสู่แนวทางการปรับตัว และดำเนินชีวิตตามที่ตั้งใจไว้ ซึ่งสอดคล้องแนวทางการฟื้นฟูสภาพดังที่ว่า เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ความยากลำบาก ควรมองต่อไปข้างหน้าให้ยาวไกล ถึงแม้ว่าในช่วงแรกผู้สูงอายุ และผู้ประสบภัยอาจตกอยู่ในภาวะสับสนบ้าง แต่ส่วนใหญ่สามารถผ่านพ้นช่วงเวลานั้นไปได้ด้วยดี⁽³⁾ ประกอบกับมีมุมมองของชีวิตยังมีความหมาย โดยผู้ให้ข้อมูลมีทัศนะว่า แม้ผู้สูงอายุคิดซ้ำทำซ้ำ แต่ไม่ประมาท และยังคงคิดหาหนทาง

ประกอบอาชีพ เพื่อสื่อให้เห็นว่าผู้สูงอายุยังต้องการพึ่งตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ Wagnild and Young⁽⁶⁾ พบว่า ผู้สูงอายุมีการปรับตัวสู่การฟื้นฟูสภาพจากเหตุการณ์การสูญเสียครั้งสำคัญได้ เนื่องจาก ผู้สูงอายุเชื่อมั่นว่า ตนเองมีความสามารถต่อกระทำการใดๆ ได้ และการมีชีวิตที่เต็มไปด้วยความหมาย และยังตระหนักถึงเป้าหมายของชีวิต และความมีคุณค่าต่อผู้อื่น

การมีธรรมะเป็นหลักยึดเหนี่ยว โดยการน้อมนำหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนามาใช้ด้วยการปลงตก ผู้ให้ข้อมูลมีทัศนะว่า เมื่อพิจารณาจนเห็นจริงปล่อยไปตามสภาพ ทั้งบุคคลอันเป็นที่รัก และทรัพย์สิน โดยคิดประหนึ่งว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมชาติ หนีไม่พ้น แม้สิ่งของเครื่องใช้ยังมีการผูกพัน มิได้ทนทานเสมอไป ทั้งนี้ สอดคล้องตามที่ ศรีเรือน แก้วกังวาล⁽⁹⁾ กล่าวว่า สิ่งสำคัญสำหรับการปรับตัวภายหลังประสบกับการสูญเสียทั้งบุคคลอันเป็นที่รัก และทรัพย์สินของผู้สูงอายุคือ การทำใจและปลงให้ตกต่อการสูญเสีย และการจากไปทั้งทรัพย์สิน ผู้คน ความสัมพันธ์ที่คุ้นเคย และมีการตั้งสติ ไม่ท้อกับปัญหา ค่อย ๆ ใช้ความคิด เพื่อหาวิธีการแก้ปัญหาให้คลี่คลาย ซึ่งการดำเนินชีวิตโดยมีสติปัญญารับรู้สิ่งต่าง ๆ นั้น ทำให้สามารถปรับตัวให้เหมาะสมกับภาวะยากลำบากต่าง ๆ ที่กำลังเผชิญอยู่⁽¹⁰⁾ และในช่วงบั้นปลายของชีวิต ผู้ให้ข้อมูลแสดงทัศนะว่า การยึดมั่นคุณธรรมศีลธรรมเป็นการเติมคุณค่าให้ผู้สูงวัย อีกทั้งเป็นแบบอย่างให้อนุชนรุ่นหลังได้ตามรอยแห่งธรรม และทำให้ตนมีความสุข สอดคล้องกับการศึกษาของ ปรีชา อุปโยคิน และคณะ⁽¹¹⁾ พบว่า การที่ผู้สูงอายุเป็นผู้มีธรรมะ เข้าวัด ถือศีล ฟังเทศน์ เป็นพฤติกรรมที่น่ายกย่องสรรเสริญ ทั้งยังทำให้เกิดความสบายใจ และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

การใช้ชีวิตอย่างเข้าใจ เป็นการเข้าใจตนเองในมิติทางกาย จิต สังคม อันประกอบด้วย การพึ่งตนเอง จากการศึกษา ผู้ให้ข้อมูลมีทัศนะว่า ชีวิตขึ้นอยู่กับตนเอง การเริ่มลงมือทำงาน และช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุดโดย

การให้ความสำคัญกับบทบาทของตนเอง และการทำงาน เพื่อให้มีค่าใช้จ่ายความเพียงพอในการดำรงชีวิต ในประเด็นนี้ Walker⁽¹²⁾ กล่าวว่า ความเพียงพอด้านการเงิน เป็นตัวคาดการณ์การดำรงชีวิตในอนาคต และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นของผู้สูงอายุ อีกทั้งควรมี การสร้างอารมณ์ขัน โดยผู้ให้ข้อมูลแสดงทัศนะว่า ควรทำให้ตนเองสนุกสนานหัวเราะบ้าง เพราะผู้ให้ข้อมูลให้ทัศนะว่า การหัวเราะ เป็นการต่ออายุ นอกจากนี้ การมีอารมณ์ขัน ยังเป็นเป็นตัวช่วยคลายอุปสรรคให้สูญสิ้น รวมทั้งปกป้องให้ปลอดภัยจากความโกรธ ความคับข้องใจ และสามารถควบคุมสถานการณ์นั้นได้⁽¹³⁾ และมีการเปิดโลกทัศน์ให้ตนเอง เพื่อเปิดโอกาสให้ตนเองมองเห็นสังคมใกล้ตัว มีการพูดคุย สังสรรค์ การทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลไม่เหงา สนุกสนาน และครื้นเครง

ประสบการณ์การฟื้นฟูสภาพของผู้สูงอายุที่ประสบภัยพิบัติสึนามิ

ช่วงเผชิญปัญหาด้วยความท้าทาย เป็นช่วงที่ผู้ให้ข้อมูลเผชิญกับปัญหาและเรื่องราวต่างๆระยะเริ่มต้น ภายหลังเหตุการณ์สึนามิ ทั้งการเผชิญภายในตน จาก การได้รับผลกระทบด้านร่างกาย จากอุบัติเหตุ จนเกิดภาวะพึ่งพา และเป็นอุปสรรคต่อการเข้าสังคมตามมา ส่วนผลกระทบ ด้านจิตใจ แสดงออกทางความรู้สึก เช่น มีความรู้สึกว้า ใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ใจลอย เสียสติ เหมือนคนไม่มีหัวใจ คิดมาก ร้องไห้ สำหรับการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงภายนอกตน จากการเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัยในทัศนะของผู้ให้ข้อมูลที่มีการย้ายที่อยู่อาศัย ภายหลังภัยพิบัติสึนามิคิดเห็นว่า มีทั้งผลดีและผลเสีย ต่อตนเองและครอบครัว ทั้งนี้เพราะที่พักอาศัย บ้าน และการฟื้นฟูสภาพในส่วนต่าง ๆ ล้วนมีอิทธิพลต่อความเป็นพลวัตทางสังคม เพราะแสดงให้เห็นถึงโครงสร้างทางสังคมตั้งแต่ก่อนช่วงภัยพิบัติ⁽¹⁴⁾ นอกจากนี้ยังมี การเปลี่ยนแปลงสังคมและเศรษฐกิจ ทั้งด้านสัมพันธภาพอาชีพ และรายได้ที่ลดลง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้

ย่อมส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิต และความเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน ซึ่งหากผู้สูงอายุไม่มีปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม ผู้สูงอายุจะปรับตัวได้ง่าย และมีความมั่นคงในการดำเนินชีวิต⁽⁹⁾

ช่วงประคับประคอง เป็นช่วงการยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายหลังเหตุการณ์ภัยพิบัติสึนามิ เพื่อประคับประคองสู่การดำเนินชีวิตตามปกติ โดยผู้ให้ข้อมูลมีการยอมรับการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีทัศนะว่า ไม่คิดมาก ดำรงตนอยู่กับชีวิตที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน มีการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งกายออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง รวมทั้งมีการทำบุญให้สุขใจ การหากิจกรรมทำยามว่าง และการปรับความคิด โดยการวางแผนหาช่องทางประกอบอาชีพ เพื่อนำรายได้มาใช้จ่ายในการดำเนินชีวิต รวมทั้งการนำหลักแห่งความพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต เป็นการเน้นความพอเหมาะ พอประมาณ ตามฐานะ ตามอัตภาพ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันภายในตัวบุคคล⁽¹⁵⁾ ปัจจัยสำคัญอีกหนึ่งของช่วงประคับประคองนั้นคือ การรวมกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อร่วมทำกิจกรรมสรรค์สร้างประโยชน์ทางกายและใจ ด้วยการทำกิจกรรมร่วมกัน ช่วยกันคิดสร้างงาน เพื่อให้ผู้สูงอายุยืนหยัด และฟื้นฟูสภาพได้ด้วยกลุ่มของผู้สูงอายุเอง นอกจากนี้ เมื่อผู้สูงอายุได้มีโอกาสรวมกลุ่ม เป็นเครือข่าย แลกเปลี่ยน ถ่ายทอดสิ่งที่ตนรู้และมีประสบการณ์ มีการสร้างสรรค์ภูมิปัญญาที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ชุมชน และการแลกเปลี่ยนจะสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ของตนเอง เกิดการเรียนรู้ มีปัญญารอบรู้เท่าทัน และพึ่งตนเองได้มากขึ้น⁽¹⁶⁾

ช่วงตั้งหลักได้ ช่วงของการยอมรับและเข้าใจในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และมีวิถีชีวิตที่ดำรงอยู่ได้ด้วยปัจจัยจากตัวผู้ให้ข้อมูลเอง โดยการใส่ใจตนเองทั้งสุขภาพกายและใจ ทั้งนี้เมื่อมีร่างกายและจิตใจที่ดีแล้ว ย่อมทำให้บุคคลนั้นมีการฟื้นฟูสภาพได้ตามต้องการ⁽¹⁷⁾ รวมทั้งการทำงาน เพื่อเป็นการสร้างรายได้ของผู้ให้ข้อมูล ยังมีความสอดคล้องกับการศึกษาของ Wagnild⁽¹⁸⁾ พบว่า รายได้ มีนัยสำคัญ และมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการ

ฟื้นฟูสภาพ และเป็นข้อบ่งชี้สำคัญของ การประสบความสำเร็จของผู้สูงอายุ สำหรับ การดำรงอยู่อย่างมีจุดมุ่งหมาย โดยการได้รับกำลังใจ และการเป็นกำลังใจให้กับลูกหลาน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลไม่ย่อท้อต่อการดำเนินชีวิต ทั้งยังรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับค่า เป็นที่พึ่งที่มีประโยชน์แก่ลูกหลาน⁽¹⁹⁾ และส่วนสำคัญสำหรับทำให้ผู้ให้ข้อมูลเข้าสู่ช่วงตั้งหลักได้คือ การสนับสนุนช่วยเหลือจากสังคม ทั้งบุคคลในครอบครัว บุคคลในชุมชน และส่วนบุคคล หน่วยงานต่าง ๆ มีความสอดคล้องกับการสนับสนุนทางสังคมตามแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพของ Pender⁽²⁰⁾ ดังที่ว่า การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้บุคคลดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพ และช่วยป้องกันการเจ็บป่วย โดยการสนับสนุนทางสังคมช่วยให้มีวิจารณญาณในการเลือกใช้กลยุทธ์ในการปรับตัว เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นช่วยให้การปรับพฤติกรรม เพื่อผ่อนคลายระดับของความเครียดหรืออันตรายที่ประสบอยู่ได้

จากผลการศึกษาครั้งนี้ สามารถนำผลการศึกษาเพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการเตรียมบุคลากรทางสุขภาพหรือพยาบาลผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติ เพื่อเข้าใจการฟื้นฟูสภาพของผู้สูงอายุ และในการศึกษาครั้งต่อไป ควรศึกษาถึงปัจจัยส่งเสริมการฟื้นฟูสภาพที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูสภาพของผู้สูงอายุที่ประสบภัยพิบัติ และการศึกษาเปรียบเทียบการฟื้นฟูสภาพของผู้สูงอายุที่ประสบภัยพิบัติภัยพิบัติในทัศนะของผู้สูงอายุที่นับถือศาสนาอื่น ๆ

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย การศึกษานี้คงไม่มีข้อมูลที่ทรงคุณค่า และสำเร็จมิได้ หากขาดผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 13 ท่าน ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่ช่วยทำให้มองเห็นสาระสำคัญของการฟื้นฟูสภาพจากภัยพิบัติสึนามิในผู้สูงอายุกลุ่มนี้ และขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนสนับสนุนและเอื้อประโยชน์ในการศึกษาครั้งนี้จนประสบความสำเร็จ

เอกสารอ้างอิง

1. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ผลกระทบทางสุขภาพจิตจากภัยพิบัติและบาดแผลทางจิตใจที่มีผลต่อบุคคลครอบครัว และชุมชน: องค์ความรู้และการช่วยเหลือ. นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2548.
2. Hofer MA. Evolutionary basis of adaptation in resilience and vulnerability. J New York: Academy of Science 2006; 1094:259-62.
3. เพ็ญพักตร์ อุทิศ. การเผชิญกับภัยพิบัติ: คู่มือปฏิบัติการช่วยเหลือดูแลด้านจิตใจแก่ผู้ประสบภัย. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2549.
4. Boonpraong I. UN roundtable on older persons in the 2004 Tsunami. [serial online] 2006 [cited 2007 Jun 11]. Available from: URL: <http://www.globalaging.org/armedconflict/countryreports/asiapacific/tsunami.Conference.htm>.
5. Wagnild G, Young HM. Resilience among older women. Image: J Nursing Scholarship 1990; 22(4): 252-5.
6. Walsh F. Traumatic loss and major disasters: strengthening family and community resilience. J Family Process 2007; 46(2):207-27.
7. Streubert SH, Carpenter DR. Qualitative research in nursing: advance the humanistic imperative. 4th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2007.
8. Guba EG, Lincoln YS. Fourth generation evaluation. Newbury Park, CA: SAGE; 1989.
9. ศรีเรือน แก้วสังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. เล่มที่ 2. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2545.
10. Baer RA. Mindfulness-based treatment approaches: clinician's guide to evidence base and applications. California: Academic Press; 2006.
11. ปรีชา อุปโยคิน, สุรีย์ การญจนวงศ์, วิภา ศิริสุข, มัลลิกา มัติโก. ไมโกล์ฝั่ง: สถานภาพและบทบาทผู้สูงอายุไทย. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: เจริญดี; 2541.
12. Walker A. Growing older: understanding quality of life in old age. Berkshire: Open University; 2005.
13. Kalina K. Hope for the journey: meaningful support for the terminally ill. [serial online] 2001 [cited 2008 Jul 15]. Available from: URL: <http://www.usccb.org/prolife/programs/rlp/01kal.shtml>; 2001.
14. Dynes RR, Tierney KJ. Disaster, collective behavior, and social organization. London: University of Delaware; 1994.
15. เจษฎา นกน้อย. พุทธธรรมกับแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง. จุฬาลงกรณ์วารสาร 2549; 18(71):22-7.
16. สมาคมพฤฒาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, บรรณาธิการ. สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ ประจำปี พ.ศ. 2549 เรื่อง ผู้สูงอายุไทยในสังคมแห่งภูมิปัญญาและปัญญาการเรียนรู้; 1-3 พฤศจิกายน 2549; ณ โรงแรมมิราเคิลแกรนด์คอนเวนชั่น. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2549.
17. American Psychological Association. The road to resilience. [serial online] 2000 [cited 2007 Jun 8]; Available from: URL: <http://www.apahelpcenter.org/dl/the road>
18. Wagnild G. Resilience and successful aging. J Gerontological Nursing 2003; 1:42-7.
19. จิราพร เกศพิชญวัฒนา, จันทร์เพ็ญ แสงเทียนฉาย, ยุพิน อังสุโรจน์. ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย: การศึกษาเชิงคุณภาพ. วารสารพฤฒาวิทยา และเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ 2543; 2(2):21-8.
20. Pender NA. Health promotion in nursing practice. 3rd ed. Stamford: Attleton & Lange; 1996.

Abstract Resilience Experiences of Elderly in Tsunami Disaster

Thanyaluk Sansuk*, Jiraporn Kespichayawattana**

*Sawee Hospital, Chumphon, **Faculty of Nursing, Chulalongkorn University

Journal of Health Science 2009; 18:33-42.

The purpose of this study was aimed at exploring the meaning and experiences of elderly vis á vis Tsunami disaster, by using qualitative method of phenomenology. Data were collected by in-depth interview of key informants purposively selected. Setting of the study was Takua Pa district, Phangnga province. Data were analyzed by using Colaizzi's method.

It was found that the meaning of resilience described by elderly victims of tsunami disaster, were comprised of 3 themes : 1) living with hope, while moving on with perception of meaningful life; 2) Dharma as a guidance, bearing disappointments, mindfulness in problem solving, and having morals; 3) living with understanding, self reliance, having a sense of humor, and improving their outlook. Resilience experiences of the elderly in Tsunami disaster were comprised of 3 themes. 1) Challenging phase was the phase that the elderly had to face with changes which came within self and from outside; 2) Maintaining phase was the phase of acceptance of changes, and 3) Firming stage was being reconciled with oneself and went on purposefully.

This study provides an understanding about the meanings and experiences of elderly facing with tsunami disaster. Health providers could apply the findings to support and provide holistic health care for elderly in the aftermath of the major disaster.

Key words: resilience, tsunami disaster, elderly persons