

การปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณ ในจังหวัดเชียงใหม่ : กระบวนการและแนวทางในการปรับตัว

พินนภา หมวกยอด¹ ศนิ ไทรหอมหวล²

Received: 13 พฤษภาคม 2563

Revised: 4 กรกฎาคม 2563

Accepted: 8 กรกฎาคม 2563

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษากระบวนการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณในจังหวัดเชียงใหม่ และวิเคราะห์แนวทางในการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณในจังหวัดเชียงใหม่

วิธีการศึกษา กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณที่พำนักระยะยาวอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่มาไม่ต่ำกว่า 10 เดือน จำนวน 15 คน ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกแล้วทำการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษา กระบวนการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณ มี 7 ระยะ 1) ระยะการเกิดแรงจูงใจ 2) ระยะค้นหาข้อมูล 3) ระยะจัดการเรื่องตั้งหลักปักฐาน 4) ระยะนำพึงพระจันทร์ 5) ระยะเผชิญความแตกต่างทางวัฒนธรรม 6) ระยะการปรับตัว 7) ระยะเป็นเจ้านายตนเอง และแนวทางในการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณ แบ่งเป็น 4 รูปแบบ 1) การตระหนัก แต่ไม่ใส่ใจ 2) การตระหนักและทำความเข้าใจเหตุและผลในเชิงบวก 3) การตระหนัก และทำความเข้าใจรวมทั้งหาวิธีการแก้ไขการปรับตัวที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ 4) การหลอมรวมตนเองเข้ากับคนไทยหรือสังคมวัฒนธรรมไทย

สรุป ผลการศึกษาคือเป็นประโยชน์สำหรับองค์การที่เกี่ยวข้องใช้เป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมให้กับชาวญี่ปุ่นที่มีความประสงค์จะเดินทางมาพำนักระยะยาวอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ ตลอดจนชาวไทยและชาวญี่ปุ่นที่อาศัยอยู่ในชุมชนเดียวกันได้ใช้เป็นแนวทางสร้างความเข้าใจและการปรับตัวที่ดีขึ้นจะช่วยป้องกันและรักษาสุขภาพจิต และช่วยให้สามารถอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

คำสำคัญ การปรับตัวข้ามวัฒนธรรม, แนวทางในการปรับตัว, ชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณ, ผู้สูงอายุ

บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยที่ได้รับการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยแม่โจ้

¹ กลุ่มวิชาสหวิทยาการสังคมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ อีเมล: pinnapa_my@mju.ac.th

² กลุ่มวิชาภาษาไทยและภาษาตะวันออก คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

Cross–Cultural Adaptation of Retired Japanese in Chiang Mai: The Process and Guidelines of Adaptation

Pinnapa Muakyod¹ Sani Saihomhual²

Received: 13 May 2020

Revised: 4 July 2020

Accepted: 8 July 2020

ABSTRACT

Objective : To study the cross-cultural adaptation process of the retired Japanese in Chiang Mai, and analyze the guidelines on the cross-cultural adaptation of the retired Japanese in Chiang Mai.

Materials and methods : The key informants of this research were 15 retired Japanese living long-term in Chiang Mai for at least 10 months. The purposive sampling method was used and an in-depth interview was used to collect the data. Then content analysis was conducted.

Results : The cross-cultural adaptation process of the retired Japanese can be divided into seven stages: 1) Motivation Stage, 2) Information Searching Stage, 3) Logistical Stage, 4) Honeymoon Stage, 5) Cultural Conflict Stage, 6) Adjustment Stage, and 7) Mastery Stage. The guidelines of the cross-cultural adaptation of the retired Japanese can be classified into four patterns: 1) realization without attention, 2) positive realization and endeavoring to understand causes and effects, 3) realization and endeavoring to understand including finding solutions for unavoidable adjustments, and 4) assimilating oneself to Thais and Thai culture.

Conclusion : The findings can be used for the relevant organizations as guidelines for preparation or orientation for retired Japanese who intend to stay long-term in Chiang Mai. Moreover, the Thais and the retired Japanese living in the same community can use them as guidelines to establish a good understanding of adaptation which will help prevent, maintain mental health. Also, they help to peaceful coexistence.

Keywords: Cross-Cultural Adaptation, Guidelines of Adaptation, Retired Japanese, Elderly

This Research Article is Part of a Research Project Sponsored by Maejo University, Thailand

¹ *Interdisciplinary Studies of Social Science Section, Faculty of Liberal Art, Maejo University. Email: pinnapa_my@mju.ac.th*

² *Thai and Eastern Languages Section, Faculty of Liberal Art, Maejo University.*



บทนำ

ประเทศญี่ปุ่นได้ก้าวสู่ยุค “สังคมผู้สูงอายุ” ที่มีประชากรสูงวัย (ตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป) ในสัดส่วนที่สูง ตั้งแต่ พ.ศ. 2530 และเพิ่มมากขึ้นในอัตราที่สูงมาก เป็นอันดับหนึ่งของโลก ทั้งยังเป็นประเทศที่มีประชากรที่อายุยืนยาวมากที่สุด (The Economist, 2010) ผู้สูงอายุหรือประชากรวัยหลังเกษียณของประเทศญี่ปุ่นส่วนใหญ่มีรายได้เป็นเงินบำนาญบำนาญ แม้เพียงพอต่อการยังชีพแต่ก็น้อยกว่าเงินเดือนหรือค่าตอบแทนที่เคยได้รับในระหว่างทำงาน และด้วยค่าครองชีพในประเทศที่ค่อนข้างสูงและชีวิตหลังเกษียณที่มีเวลาเพิ่มมากขึ้น ทำให้หลายคนเลือกและตัดสินใจที่จะไปพำนักระยะยาวหรือใช้เวลาช่วงหลังเกษียณในต่างประเทศที่มีค่าครองชีพที่ต่ำกว่า มีแหล่งท่องเที่ยว มีสภาพแวดล้อมและสิ่งอำนวยความสะดวกในด้านต่าง ๆ ที่เหมาะสมต่อการพำนักระยะยาวซึ่งจะช่วยให้การดำรงชีพหลังเกษียณมีระดับคุณภาพชีวิตทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีขึ้น และอาจดีกว่าเมื่อเทียบกับการพำนักระยะยาวในประเทศญี่ปุ่น จึงทำให้มีการเคลื่อนย้ายออกจากญี่ปุ่นอย่างต่อเนื่อง จากการสำรวจขององค์กรลองสเตย์ ประเทศญี่ปุ่น (Long Stay Foundation, 2012) ตั้งแต่ พ.ศ. 2549 – 2555 พบว่าประเทศไทยติด 5 อันดับแรกประเทศปลายทางที่กลุ่มตัวอย่างคนญี่ปุ่นใฝ่ฝันมาพำนักระยะยาว และจังหวัดเชียงใหม่ยังได้รับความนิยมในการพำนักระยะยาวมากที่สุดจังหวัดหนึ่งของประเทศ (Embassy of Japan in Thailand, 2012, อ้างถึงใน สุตปรารธนา ดวงแก้ว, 2557-2558) นอกจากนี้ยังมีชาวญี่ปุ่นอีกจำนวนหนึ่งที่ไม่ใช่นักท่องเที่ยวแบบพำนักระยะยาว (long stay) แต่เป็นผู้ที่ตั้งใจมาใช้ชีวิตบั้นปลายในจังหวัดเชียงใหม่ด้วยแรงจูงใจที่แตกต่างกันออกไป เช่น ความชื่นชอบวัฒนธรรมไทย ภูมิอากาศ ค่าครองชีพ ความปลอดภัย การมีคู่สมรสเป็นคนไทย (ศนิ ไทรหอมหวล และพิณณา หมวกยอด, 2562)

วัยหลังเกษียณนี้ นับเป็นช่วงวัยที่มีการปรับตัวในสภาพแวดล้อมใหม่ได้ยาก เพราะเป็นวัยที่ต้องเผชิญ

กับปัญหาที่เกิดจากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็วตามธรรมชาติ ในขณะเดียวกันยังต้องเผชิญกับสังคมและเทคโนโลยีในยุคปัจจุบันที่เป็นสิ่งไม่คุ้นเคยและมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วตลอดเวลา อีกทั้งการเคลื่อนย้ายของคนญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณที่เข้ามาในเชียงใหม่ยังเป็นพื้นที่เคลื่อนย้ายเข้าที่เป็นต่างประเทศซึ่งมีสังคมวัฒนธรรมต่างจากที่ญี่ปุ่น จึงต้องมีการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมที่ต้องอยู่ในสภาพสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงแตกต่างไปจากเดิมเช่นนี้ ทำให้บุคคลต้องพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความคิดให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ของวัฒนธรรมนั้น ๆ เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม และสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (นิภา นิธยาน, 2529) จึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจว่าชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณที่เข้ามาพำนักระยะยาวในจังหวัดเชียงใหม่ได้อย่างสะดวกสบาย รวดเร็ว มีการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมอย่างไร

การปรับตัวข้ามวัฒนธรรมเป็นเรื่องการปฏิสัมพันธ์ทางวัฒนธรรม (cultural interaction) มีลักษณะที่สอดคล้องและขัดแย้ง มีศัพท์ที่ใช้ต่างกันหลายคำ เช่น การปรับตัว (adaptation) การสร้างสรรคทางวัฒนธรรม (acculturation) การผสมกลมกลืนทางวัฒนธรรม (cultural assimilation) บูรณาการทางวัฒนธรรม (cultural integration) และความขัดแย้งทางวัฒนธรรม (cultural conflict) เป็นต้น (อมรา พงศาพิชญ์, 2543) แนวคิดเรื่องการปรับตัวที่ถือเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการศึกษาการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมคือ U-Curve Model Theory ของ Lysgaard (1955) ซึ่งได้เสนอโมเดลการปรับตัวทางจิตวิทยาที่มีลักษณะกราฟคล้ายรูปตัว U (U-Curve Model Theory) แบ่งเป็น 4 ระยะ 1) ระยะน้ำผึ้งพระจันทร์ (Honeymoon Stage) เป็นระยะแรกที่บุคคลเริ่มต้นการใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิม เป็นระยะที่บุคคลจะมีสภาวะจิตใจอารมณ์ที่เต็มไปด้วยความตื่นเต้น ตื่นตาตื่นใจกับสิ่งใหม่ ๆ รอบตัว 2) ระยะหวาดหวั่นวัฒนธรรมใหม่ (Culture Shock Stage) เป็นช่วงที่บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มั่นคง

เกิดความสับสนกับสภาพแวดล้อมวัฒนธรรมใหม่ที่บุคคลกำลังใช้ชีวิตอยู่ บุคคลพยายามหาหนทาง หรือวิธีการจัดการที่จะเอาชนะ โดยบุคคลจะมีความรู้สึกและอารมณ์ที่กำลังสับสน เศร้า หดหู่ เหงา รู้สึกโดดเดี่ยว คิดถึงบ้านหรือสภาพแวดล้อมที่เคยอยู่ 3) ระยะการปรับตัว (Adjustment Stage) เป็นช่วงเวลาที่บุคคลทำความเข้าใจสภาพแวดล้อมวัฒนธรรมที่แตกต่าง และพยายามที่จะเปิดรับสิ่งต่าง ๆ ที่แตกต่าง เช่น ค่านิยม ทัศนคติ มีการสื่อสารกับชาวพื้นเมืองมากขึ้นเพื่อปรับตัวเองให้สามารถใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมที่แตกต่าง 4) ระยะเป็นเจ้านายตนเอง (Mastery Stage) เป็นระยะที่บุคคลถือว่าเป็นส่วนหนึ่งในสภาพแวดล้อมของวัฒนธรรมใหม่ โดยบุคคลมีอารมณ์ที่มั่นคงและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างกลมกลืนในสภาพแวดล้อมใหม่ นอกจากนี้ยังมีแนวคิดเรื่องการปรับตัวแบบ W-Curve Model ซึ่ง Ting-Toomey (1999, P. 261) อธิบายถึงการปรับตัวของผู้แปลกหน้าซึ่งมักใช้กับผู้ที่ไม่ได้อาศัยอยู่ในวัฒนธรรมใหม่อย่างถาวร เป็นรูป W ที่สามารถแบ่งออกได้เป็น 7 ช่วง คือ 1) ช่วงที่ผู้มาอยู่ใหม่รู้สึกตื่นตาตื่นใจ (Honeymoon Stage) 2) ช่วงที่บุคคลรู้สึกสับสน แปรปรวน และเครียด (Hostility Stage) 3) ช่วงที่บุคคลรู้สึกเข้าที่เข้าทางมากขึ้น (Humorous Stage) 4) ช่วงที่บุคคลรู้สึกว่าวัฒนธรรมใหม่เป็นเสมือนบ้านของตนเอง (In-Sync Stage) 5) ช่วงที่บุคคลนั้นจะต้องกลับไปสู่วัฒนธรรมเดิมของตน และรู้สึกใจหาย อาลัยวัฒนธรรมใหม่ (Ambivalence Stage) 6) ช่วงที่บุคคลกลับสู่วัฒนธรรมเดิมของตนเองแต่กลับรู้สึกว่าวัฒนธรรมเดิมของตนเองนั้นแตกต่างไปจากความคาดหวัง (Re-entry Culture Shock Stage) และ 7) ช่วงที่บุคคลค่อย ๆ ปรับตัวกลับเข้าสู่วัฒนธรรมเดิมของตนเอง (Re-socialization Stage)

ต่อมา Kim (2017) ได้เสนอแนวคิดเรื่องการปรับตัวแบบ Stress-adaptation-growth dynamic โดยอธิบายว่า แม้การเข้าสู่วัฒนธรรมใหม่ที่ต้องเผชิญหน้ากับสิ่งที่แตกต่างและไม่คุ้นเคยนั้นจะก่อให้เกิดความเครียด แต่ความเครียดนี้จะกระตุ้นให้เกิดการพยายามหาทางออก โดยการเปิดรับการเรียนรู้ใหม่ ๆ

และนำไปสู่การปรับตัว โดยขณะที่ผู้เข้าสู่วัฒนธรรมใหม่มีปฏิสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน เรียนรู้และปรับความคิด ความรู้ พฤติกรรม และสามารถแสดงความต้องการของตนเองออกมา รวมถึงเข้าใจถึงวัฒนธรรมของเจ้าบ้านได้ดีขึ้น การปรับตัวนี้จึงนำไปสู่ความเติบโตภายใน (internal growth) คือความสามารถในการปรับทิศทางการปฏิบัติตัวของตนเองให้เหมาะสมกับหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติในวัฒนธรรมใหม่โดยมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย ดังนั้นสำหรับคนส่วนใหญ่ประสบการณ์ของความเครียดจะกดดันให้บุคคลนั้นได้นิสัยใหม่ในขณะที่ตนตกอยู่ท่ามกลางความท้าทายของสิ่งแวดล้อม และพยายามสร้างความมั่นคงให้กับตัวเองด้วยการปรับตัวนั้นเอง ความเครียดนี้จึงเป็นสิ่งที่อยู่ภายในระบบของมนุษย์ที่ซับซ้อนและเป็นสิ่งจำเป็นในกระบวนการปรับตัวซึ่งกระบวนการนี้ช่วยให้เกิดการจัดการตนเอง (ใหม่) และการสร้างตนเองขึ้นใหม่ ช่วยให้มีการเติบโตทางจิตใจที่ลึกซึ้ง (Kim, 2017) จากแนวคิดทฤษฎีเหล่านี้จึงถูกนำไปใช้เป็นฐานการศึกษากระบวนการปรับตัวของชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณในจังหวัดเชียงใหม่ในครั้งนี้

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ในการนำเสนอกระบวนการและแนวทางในการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมซึ่งทำการศึกษาชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณในจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อเข้าใจกระบวนการปรับตัวของชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณเมื่อย้ายมาพำนักระยะยาวในสภาพแวดล้อมต่างวัฒนธรรมภายใต้บริบทสังคมวัฒนธรรมเชียงใหม่องค์ความรู้ที่ได้จะมีส่วนส่งเสริมความเข้าใจของผู้คนจากสองวัฒนธรรมไทย-ญี่ปุ่น อีกทั้งยังช่วยหนุนเสริมการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมให้แก่ชาวญี่ปุ่นในฐานะผู้มาอยู่ใหม่และชาวไทยในฐานะเจ้าบ้าน ให้สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกันในชุมชนได้อย่างสงบสุข อันช่วยป้องกันและรักษาสุขภาพจิตของประชาชนทั้ง 2 ประเทศสอดคล้องกับนโยบายทุกภาคส่วนที่ส่งเสริมการพัฒนาประเทศให้มุ่งสู่ความเป็นนานาชาติ ส่งผลต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศต่อไป



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณในจังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อวิเคราะห์แนวทางในการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณในจังหวัดเชียงใหม่

วัสดุและวิธีการ

1. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างหรือผู้ให้ข้อมูลหลัก (key informant) เป็นผู้มีสัญชาติญี่ปุ่นอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป ถือวีซ่าท่องเที่ยว วีซ่าเงินบำนาญ วีซ่าเกษียณอายุ และวีซ่าแต่งงาน ติดตามสามีหรือภรรยาไทย และบุตรสัญชาติไทย อาศัยหรือดำเนินกิจกรรมหลักอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ ติดต่อกันไม่ต่ำกว่า 10 เดือน จำนวน 15 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) ตามเกณฑ์คุณสมบัติกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวที่กำหนดไว้ และสนใจในการเข้าร่วมวิจัยโดยลงนามรับทราบการชี้แจงและแสดงความสมัครใจเป็นเกณฑ์การคัดเลือก ส่วนเกณฑ์การคัดออก ได้แก่ ผู้ที่ไม่ต้องการเปิดเผยความคิดเห็นรู้สึกกับบางคำถามในลักษณะที่แสดงออกให้เห็นได้อย่างชัดเจน และไม่สามารถให้ข้อมูลที่สมบูรณ์มากกว่าร้อยละ 30 เกณฑ์การยุติ คือ กลุ่มตัวอย่างไม่ยินดีเข้าร่วมการวิจัยต่อ หรือประสงค์จะออกจากการวิจัยหลังจากเริ่มต้นการวิจัยแล้วหรือไม่ก็ตาม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วย 1) ผู้วิจัย เป็นเครื่องมือหลักในการวิจัยเชิงคุณภาพ จึงมีการเตรียมพร้อมโดยทำความเข้าใจกระบวนการวิจัย กรอบแนวคิดในการวิจัย เพื่อให้เกิดความถูกต้องครบถ้วนในประเด็นที่ศึกษา หลีกเลี่ยงการวิจารณ์ และประเมินถูกผิด เพื่อให้ข้อมูลที่ได้มีความแม่นยำและน่าเชื่อถือ 2) แบบสำรวจลักษณะภูมิหลัง เป็นคำถามในลักษณะเติมคำและแบบเลือกตอบ 3) การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง ผู้วิจัยทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมมาเป็นกรอบเบื้องต้นในการ

กำหนดแนวคำถามสัมภาษณ์ซึ่งเป็นคำถามปลายเปิด

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยลงพื้นที่ไปยังอำเภอต่าง ๆ ในจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อสัมภาษณ์ชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณ โดยมอบเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ประกอบด้วยรายละเอียดของหัวข้อในการวิจัย วัตถุประสงค์ และสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย หนังสือแสดงความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย แนวคำถามในการสัมภาษณ์ และแบบสำรวจลักษณะภูมิหลังแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยเพื่ออ่านและลงนามรับทราบและยินยอม รวมถึงกรอกข้อมูลส่วนบุคคลก่อน ผู้วิจัยตอบข้อสงสัย (ถ้ามี) ในวันนัดหมายสัมภาษณ์และตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามก่อนเริ่มสัมภาษณ์ เป็นการสัมภาษณ์ตรงแบบตัวต่อตัว (face to face) ใช้เวลาประมาณ 60 นาที/คน ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจนข้อมูลอิ่มตัวซึ่งมีช่วงเวลาของการเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือน ตุลาคม 2561 – มีนาคม 2562

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ทำการวิเคราะห์ลักษณะภูมิหลังของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณโดยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา (descriptive statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) และมีการตรวจสอบข้อมูลเชิงคุณภาพโดยพิจารณาความตรงภายใน (internal validity) จากการตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (data triangulation)

ผลการวิจัย

ลักษณะภูมิหลังของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณและกำลังพำนักรอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 15 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 66.67 โดยมากมีอายุ 61-65 ปี รองลงมาคือ อายุ 66-70 ปี, อายุ 70 ปีขึ้นไป, อายุ 56-60 ปี และน้อยที่สุดคืออายุ 50-55 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.33, 26.67, 20.00, 13.33, และ 6.67 ตามลำดับ มีสถานภาพสมรสเป็นส่วนใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 80.00 โดยมากอาศัยอยู่ในประเทศไทยมาแล้ว

น้อยกว่า 3 ปีและอยู่มาแล้ว 3-5 ปี เป็นจำนวนเท่า ๆ กัน รองลงมาคือ อยู่มาแล้ว 11-15 ปี และ 6-10 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.33, 33.33, 20.00, และ 13.33 ตามลำดับ มีแหล่งที่มาของรายได้ทั้งหมดมาจากเงินบำนาญ รองลงมาคือ เงินฝาก และเงินจากครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 100.00, 20.00, และ 6.67 ตามลำดับ (อาจมีแหล่งรายได้จากหลายแหล่ง) บุคคลที่อาศัยอยู่ร่วมกันในเชียงใหม่มากที่สุดคือ คู่สมรส รองลงมาคือ แฟน ส่วนที่อาศัยอยู่กับบุตรหลาน และลูกของคู่สมรสหรือแฟนมีจำนวนเท่า ๆ กัน คิดเป็นร้อยละ 73.33, 13.33, 6.67, และ 6.67 ตามลำดับ เกือบทั้งหมดยังมีสมาชิกครอบครัวที่อาศัยอยู่ในญี่ปุ่น คิดเป็นร้อยละ 93.33 และพบว่าส่วนมากเคยมีประสบการณ์มาเยือนประเทศไทยก่อนตัดสินใจมาพำนักอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ คิดเป็นร้อยละ 86.67

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพเพื่อสำรวจกระบวนการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณในบริบทสังคมไทย ผลการวิเคราะห์ความหมายข้อค้นพบจากการสัมภาษณ์ สามารถจำแนกอารมณ์ออกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มปรับตัวได้ จะแสดงอารมณ์เชิงบวก เช่น ผ่อนคลาย สะดวกสบาย ชื่นชอบ รู้สึกดี ประทับใจ สนใจ ตื่นเต้น ตื่นตาตื่นใจ กระตือรือร้น พึงพอใจ มีความสุข เป็นต้น 2) กลุ่มปรับตัวไม่ได้ จะแสดงอารมณ์เชิงลบ เช่น กลัว วิดกกังวล อึดอัด หงุดหงิด วนวาย ยุ่งยาก ลำบากใจ ไม่พอใจ มีความทุกข์ เป็นต้น ซึ่งมักเป็นอารมณ์ที่พบในช่วงแรก ๆ ของการปรับตัว ดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า “มีเรื่องวิตกกังวล คือกลัวว่าตัวเองอาจจะเจ็บป่วยระหว่างอยู่ประเทศไทยได้ ไม่รู้ว่าสภาพร่างกายจะแข็งแรงนานแค่ไหน” (JAP15) อย่างไรก็ตาม เมื่อเวลาผ่านไปพบว่า ส่วนใหญ่ชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณที่พำนักระยะยาวในจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักเหล่านี้ให้ข้อมูลอันมักแสดงออกถึงความพึงพอใจ สะดวกสบาย และมีความสุขในการพำนักอาศัย ตลอดจนมีความตั้งใจจะอยู่ต่อไป ซึ่งเป็นผลจากการมาพำนักในจังหวัดเชียงใหม่สามารถตอบสนองความต้องการและเป็นไปตามความคาดหวังก่อนเดินทางมา อารมณ์เชิงบวกนั้นสะท้อนว่าชาวญี่ปุ่น

เหล่านี้เป็นผู้ที่สามารถปรับตัวข้ามวัฒนธรรมได้ด้วยตนเอง ดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า “ผมว่าดีกว่าที่คาดนะ สำหรับผมอยู่ไทยสะดวกมาก ของใช้และอาหารราคาถูก ถ้าอยากได้ของดีของแพงก็มี คือมันมีหลายราคา หลายแบบให้เราเลือก อากาศก็ไม่หนาวจัด คนแก่แบบผมก็ออกไปเล่นกอล์ฟได้ตลอด สุขภาพดีกว่าอยู่ญี่ปุ่นเยอะครับ” (JAP06) และอีกท่านกล่าวว่า “ผมมีความพึงพอใจ พออยู่มาถึงสิบปี ก็ไม่อยากจะย้ายไปที่ไหน...” (JAP14)

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์สามารถจัดลำดับขั้นตอนกระบวนการปรับตัวของชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณได้ตั้งแต่ช่วงก่อนเดินทางมาพำนักระยะยาวในจังหวัดเชียงใหม่ ต่อเนื่องมาถึงช่วงเวลาของการพำนักอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีกระบวนการปรับตัวแบ่งได้เป็น 7 ขั้นตอนดังนี้

กระบวนการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณ

1. ระยะการเกิดแรงจูงใจในการตัดสินใจเดินทางชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณเริ่มมีความสนใจเดินทางพำนักระยะยาวในประเทศไทยอันเกิดจากแรงจูงใจที่เป็นแรงดึงดูดสำคัญให้ตัดสินใจเดินทาง ได้แก่ มีความชื่นชอบหรือมีความประทับใจคนไทย วิถีชีวิต ศาสนา วัฒนธรรมไทย อาหารไทย ภูมิอากาศ ค่าครองชีพ ความปลอดภัย เป็นต้น ดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า “เหตุผลที่เลือกประเทศไทยมีหลายเหตุผลคือ หนึ่งไทยอยู่ง่าย คนไทยใจดี สอง อากาศไม่หนาวมาก ทำให้ใช้ชีวิตง่าย ถ้าร้อนมากก็แค่เข้าห้องแอร์ก็จบ สาม ค่าครองชีพถูก ค่าอาหาร ค่าเสื้อผ้าถูกกว่าที่ญี่ปุ่นมาก อาหารไทยอร่อยมีให้เลือกมาก อยากจะกินแบบราคาถูกก็มี ราคาแพงก็มี มีทางเลือกเยอะสี่ การเดินทางไปกลับระหว่างไทยและญี่ปุ่นใช้เวลาไม่มาก ไม่ไกลกันมาก ห้า คนไทยนับถือศาสนาพุทธเหมือนคนญี่ปุ่น วัฒนธรรมคล้ายกัน เข้าใจกันได้ง่าย ไปที่ไหนก็มีแต่วัด รู้สึกสบายใจ อีกเหตุผลคือ หก เชียงใหม่เป็นเมืองเก่า เลยมีสถานที่ท่องเที่ยวเยอะ มีทั้งสถานที่ท่องเที่ยวแบบธรรมชาติและสถานที่ท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์”



(JAP05) สอดคล้องกับอีกท่านที่กล่าวว่า “เชียงใหม่ ค่าครองชีพต่ำ ผู้คนมีมนุษยสัมพันธ์ดีมีน้ำใจ เมืองมีความปลอดภัย อากาศดี ที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ มีมากมายทั้งภูเขา น้ำตก และมีโรงพยาบาล สิ่งอำนวยความสะดวกด้านการแพทย์พร้อม” (JAP04) และ “...การใช้ชีวิตของคนไทยก็ชิล ๆ ไม่รีบร้อน สบาย ๆ ไม่ต้องแข่งกับเวลามาก...” (JAP08) ประกอบกับมีแรงจูงใจที่เป็นแรงกระตุ้นผลักดันให้ออกนอกประเทศ อันเกิดจากมีความรู้สึกไม่พอใจที่จะอยู่อาศัยในประเทศดั้งเดิมหรือประเทศอื่น ๆ ที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการในระดับการดำรงชีพที่พึงพอใจได้ จึงทำให้เกิดความต้องการมาพำนักอาศัยในประเทศไทย ที่ตนเองคาดหวังว่าจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า ดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า “ญี่ปุ่นค่าครองชีพสูง อากาศในฤดูหนาวหนาวจัดเกินไปจนไม่สามารถออกไปทำกิจกรรมข้างนอกบ้านได้” (JAP04)

2. ระยะค้นหาข้อมูล เป็นระยะที่ชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณเตรียมตัวเดินทางมาประเทศไทย โดยการพยายามค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับประเทศไทยด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น เข้าร่วมการอบรม “การเรียนรู้การไปอยู่แบบพำนักระยะยาว” หรือจากการเรียนรู้ประเทศไทยผ่านสื่อประเภทต่าง ๆ เช่น หนังสือ เว็บไซต์ เป็นต้น หรือจากคำบอกเล่าของคนที่มาเป็นอาสาสมัครในประเทศไทย เพื่อน คู่สมรส เป็นต้น กล่าวได้ว่า เป็นระยะที่ชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณมีความรู้สึกตื่นเต้นจึงมีความกระตือรือร้น อยากรู้ อยากเห็น ใฝ่หาข้อมูลทุกสิ่งทุกอย่างของความเป็นไทย และรอเวลาการเดินทางมาพำนักในประเทศไทย ดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า “...เคยสอบถามคนที่มาเป็นอาสาสมัครในประเทศไทยว่าไทยเป็นอย่างไรบ้าง...” (JAP08) และ “...เคยอบรมเรื่อง “การเรียนรู้การไปอยู่แบบพำนักระยะยาว” องค์กรเอกชนจัดขึ้นมา แต่ไม่ใช้การระบุว่าจะพำนักอาศัยในประเทศไทย เป็นการอบรมเพื่อจะไปอยู่ที่ไหนก็ได้... เขาจะอบรมเรื่องการใช้เงิน การเตรียมเงินไปต่างประเทศ การปรับตัวกับคนต่างชาติ...” (JAP13)

3. ระยะจัดการเรื่องตั้งหลักปักฐาน

เป็นระยะเวลาเมื่อเดินทางมาถึงเชียงใหม่ ชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณจะใช้เวลาประมาณ 1 เดือนในการหมกมุ่นวุ่นวาย กับการจัดการเรื่องการตั้งหลักปักฐาน เช่น เรื่องที่พัก ค้นหาร้านอาหาร สถานที่ซื้อของในการดำรงชีวิตประจำวัน หรือหาวิธีการเดินทางที่สะดวกที่สุด เป็นต้น ส่วนใหญ่ชาวญี่ปุ่นจะมีชาวญี่ปุ่นที่รู้จักกันอาศัยอยู่ในเชียงใหม่มาก่อน และมีสมาคมผู้พำนักระยะยาวชาวญี่ปุ่นในจังหวัดเชียงใหม่ (CLL) คอยช่วยเหลือเรื่องการตั้งหลักปักฐาน จึงช่วยลดความวิตกกังวลไปได้มาก ส่งผลถึงการมีความรู้สึกที่ดีกับสิ่งรอบตัว ทำให้มีการปรับตัวเรื่องทั่วไปง่ายขึ้น ดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า “เพื่อนที่เป็นคนไทยช่วยหาคอนโดให้ แล้วก็พาผมไปรู้จักที่กิน ที่ซื้อของ ที่เที่ยวในช่วงแรก ๆ ครับ” (JAP08) สอดคล้องกับอีกท่านที่กล่าวว่า “ประมาณเดือนแรก ส่วนใหญ่เป็นเรื่องที่ทาง อะไรรู้ตรงไหน มาแรก ๆ ก็ลองเดินรอบเชียงใหม่ให้รู้ว่าสถานที่นั้น ๆ อยู่ตรงไหน ไปให้ทั่ว ให้เรารู้จักเชียงใหม่มาก ๆ...” (JAP06) และอีกท่านที่กล่าวว่า “ผมมีเพื่อนชาวญี่ปุ่นที่แต่งงานกับคนไทย และย้ายมาอยู่ที่เชียงใหม่หลายปีแล้วคอยช่วย ช่วงแรก ๆ ผมก็เป็นสมาชิกสมาคมซีแอลแอล ผมมีปัญหาอะไร หรืออยากได้เพื่อนก็มาที่สมาคม...” (JAP10)

4. ระยะนำฝั่งพระจันทร์ ระยะนี้เป็นช่วงเวลา ที่ชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณมีความสุขกับการใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมที่ตนเองชื่นชอบอยู่เป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ชาวญี่ปุ่นจึงใช้เวลาในช่วงนี้ค้นหาสิ่งต่าง ๆ ตามที่ตนเองมีความสนใจ เช่น ทานอาหารและผลไม้ ท่องเที่ยว สถานที่ที่ชื่นชอบต่าง ๆ ไปตีกอล์ฟที่สนามต่าง ๆ เป็นต้น นับเป็นระยะแรกในการเริ่มต้นการใช้ชีวิตภายใต้สภาพแวดล้อมใหม่ จึงมีสภาวะจิตใจ และอารมณ์ที่เต็มไปด้วยความตื่นเต้น ตื่นตา ตื่นใจกับสิ่งใหม่ ๆ รอบตัว ดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า “แรก ๆ ผมรู้สึกตื่นเต้นกับชีวิตใหม่ ๆ ผมไม่ได้กังวลอะไรเพราะมีเพื่อนที่นี่ เชียงใหม่มีสมาคมซีแอลแอลให้เราไว้ปรึกษา ก็เลยสบายใจ” (JAP10) และ “แรก ๆ ตื่นเต้นกับที่ใหม่ ๆ พร้อมรับกับสิ่งใหม่ ๆ” (JAP04)

5. ระยะเผชิญความแตกต่างทางวัฒนธรรม เป็นระยะที่เริ่มเข้าสู่ช่วงเวลากำหนดชีวิตประจำวัน แม้ชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณจะมีความตระหนักในเรื่อง ความแตกต่างทางวัฒนธรรมของแต่ละประเทศตั้งแต่ ก่อนเดินทาง มีข้อมูลจากหลายแหล่งหรือจากการมี ประสบการณ์ตรงในประเทศไทย แต่เมื่อชาวญี่ปุ่น วัยหลังเกษียณเริ่มพำนักระยะยาวจริง ๆ และมีการ ปฏิสัมพันธ์กับคนไทยมากขึ้น อาจจะมีช่วงเวลาที่ ต้องเผชิญกับความแตกต่างทางวัฒนธรรม เช่น การไม่รักษาเวลา ไม่ตรงต่อเวลา และไม่รักษาคำพูด ของคนไทย ดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า “...เช่นนี้ฉันวันนี้ เวลาสิบโมง พอผมมาถึงสิบโมงครึ่ง ไทไป เขาก็ว่า ลืม ผมเจอบ่อยนะ หลัง ๆ ผมนัดใคร ผมจะโทรเตือน ล่วงหน้าเลย” (JAP01) เช่นเดียวกับอีกท่านที่ว่า “ไม่รักษาเวลานัด ส่วนใหญ่จะมาช้ากว่าเวลานัด” (JAP03) และอีกท่านที่กล่าวว่า “คนไทยยกเลิกนัด กะทันหัน ช่วงแรก ๆ ฉันก็จะงง ๆ ว่านัดกันแล้วทำไม ยกเลิกง่ายจัง แต่พออยู่ไทยสักสามปีก็จะเริ่มเข้าใจ คนไทยขึ้นมาก...” (JAP02) สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นวัฒนธรรม ที่ไม่คุ้นเคยรวมถึงความแตกต่างทางภาษา ดังตัวอย่าง คำกล่าวที่ว่า “...ตอนที่เรารู้ภาษาไทย ฉันก็อดอยาก อยากรู้อันนี้คืออะไร เขาพูดอะไรกันบ้าง...” (JAP09) ความแตกต่างเหล่านี้ทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัด เกิดความเครียดซึ่งนำไปสู่การพยายามปรับตัวต่อการมี ปฏิสัมพันธ์กับคนในประเทศเจ้าบ้านคือคนไทยในระยะ ต่อไป

6. ระยะการปรับตัว เมื่อชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณ ต้องเผชิญกับความแตกต่างทางวัฒนธรรมของ ประเทศไทย จะก่อให้เกิดความเครียด และต้องพยายาม ลดความเครียดด้วยการปรับตัวเอง หากเป็นผู้ที่มี บุคลิกภาพที่เอื้อต่อการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม เช่น การเป็นคนที่มีลักษณะเปิดใจรับสิ่งใหม่ ๆ รับฟังผู้อื่น มีอารมณ์ที่มั่นคงไม่หวั่นไหว มองโลกในแง่ดี อดทน จะสามารถก่อให้เกิดความรู้สึกในเชิงบวกขึ้นได้ ย่อมจะ เป็นผลดีต่อการปรับตัว กล่าวคือการทำชาวญี่ปุ่น วัยหลังเกษียณมีความรู้สึกในทางบวกต่อบุคคลที่ต้อง

ปฏิสัมพันธ์ด้วยหรือต่อสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่จะส่งผล ให้มีการปรับตัวด้านปฏิสัมพันธ์กับคนไทยได้ดี ดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า “ผมเป็นคนที่ไม่เข้าใจคนอื่น เปิดใจ พยายามเรียนรู้วัฒนธรรม วิถีชีวิตของคนประเทศ นั้น ๆ ไม่ยึดติดกับประเทศญี่ปุ่น” (JAP08) และ “...คุยกับคนไทยเยอะ ๆ ลองทำอะไรที่ไม่เคยทำ คนไทย ให้ช่วยทำอะไรก็ช่วยก็ลอง...” (JAP12)

ช่วงแรกของการปรับตัวชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณ อาจมีความอึดอัด แต่ก็พยายามทำความเข้าใจในสาเหตุ ของพฤติกรรมคนไทย พยายามค้นหาวิธีการที่เหมาะสม อีกทั้งชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณยังแสวงหาความช่วยเหลือ จากบุคคลอื่นที่มีประสบการณ์ เช่น คู่สมรส เพื่อนชาวญี่ปุ่น สมาคมผู้พำนักระยะยาวชาวญี่ปุ่น วัยหลังเกษียณ เพื่อรับคำแนะนำที่เป็นประโยชน์ รวมทั้ง กิจกรรมต่าง ๆ ที่สามารถส่งเสริมการปรับตัวได้ ดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า “แรก ๆ ฉันและสามีเคยอยู่ สมาคมซีแอลแอล กันค่ะ เพราะอยากได้เพื่อนที่มี ประสบการณ์มาก่อน อยากรู้สมาคมที่ทำให้เรารู้สึก สบายใจเมื่ออยู่ไทย...” (JAP09)

ต่อจากนั้นเป็นช่วงเวลาที่ชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณ รู้สึกกระตือรือร้นต้องการพัฒนาตนเอง เพิ่มพูนความรู้ และทักษะที่จำเป็นต่อการพำนักระยะยาวและเพื่อให้มี คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในการดำรงชีวิตในประเทศไทย ข้อค้นพบจากชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณเองมีความเห็นว่า การมีทักษะการสื่อสารภาษาไทยมีความจำเป็นเพราะมี ส่วนสำคัญในการส่งเสริมการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม กล่าวคือ หากสามารถสื่อสารภาษาไทยเพื่อความอยู่รอด ได้ เช่น การทักทาย การกล่าวขอบคุณ หรือประโยค สนทนาสั้น ๆ ก็จะทำให้มีโอกาสได้รับการแสดงความ เป็นมิตรจากคนไทยทุกระดับ เพราะเป็นการ แสดงถึงความใส่ใจ หรือทำให้สัมผัสได้ถึงความใส่ใจหรือ ความตั้งใจที่จะเรียนรู้ และปรับตัวให้เข้ากับสังคมไทย ทักษะการสื่อสารภาษาไทยจึงนับเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี ในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับคนไทย และเพียงพอที่จะ ทำให้ชีวิตทั่วไปมีความสุขมากขึ้น ที่สำคัญไปกว่านั้น การมีความสามารถสื่อสารภาษาไทยช่วยให้ชาวญี่ปุ่น



เข้าใจคนไทยและวัฒนธรรมไทยได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า “...การที่พูดภาษาไทยได้จะสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ไปไหนมาไหนได้ ดูแลตัวเองได้...” (JAP04) และ “การที่เราพูดภาษาไทยได้จะทำให้เราสามารถเข้าใจคนไทย เข้าใจวัฒนธรรมไทยได้ดียิ่งขึ้น” (JAP15) นอกจากนี้ยังพบว่า ในระยะนี้ชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณมักจะเรียนรู้และทำความเข้าใจโดยวิธีที่พบวาทูกนำมาใช้เป็นส่วนใหญ่ คือ เปิดใจพยายามพูดคุยกับคนไทย และลองทำกิจกรรมร่วมกับคนไทย เมื่อชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณสามารถเรียนรู้เข้าใจ ยอมรับได้หรือบางคนใช้วิธีการปล่อยวางความรู้สึกอดีตหรือเครียดก็จะผ่อนคลายลง รู้สึกสบายใจมากขึ้น ลดความยุ่งยากในการใช้ชีวิตทั่วไปในประเทศไทยลงไปได้

7. ระยะเวลาเป็นเจ้านายตนเอง ชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณมีความพึงพอใจในการพำนักในประเทศไทยมีความรู้สึกสบาย ผ่อนคลายเสมือนว่าประเทศไทยเป็นบ้านตนเองสามารถปรับตัวใช้ชีวิตได้อย่างกลมกลืนในสภาพแวดล้อมใหม่ โดยมีการประยุกต์ค่านิยมไทยมาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างลงตัว ดังเช่นที่ชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณนำเอาค่านิยม “ไม่เป็นไร” “ใจเย็น” “สบาย ๆ” “ไม่คิดมาก” และค่านิยมในการให้ความสำคัญต่อครอบครัวแบบคนไทยมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตทั่วไป ดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า “...กลายเป็นคนปล่อยวางมากขึ้น เข้าใจคน และบอกตัวเองว่า “ไม่เป็นไร” บ่อย ๆ...” (JAP11) และอีกท่านที่กล่าวว่า “ผมว่าผมเปลี่ยนไปนะ เมื่อก่อนผมไม่ได้คิดว่าครอบครัวและพี่น้องสำคัญ แต่พอมาอยู่ไทยผมให้ความสำคัญกับครอบครัวมากขึ้น จะโทรหาพ่อแม่บ่อยขึ้น จากปกติปีละครั้ง เป็นเดือนละครั้ง เวลากลับญี่ปุ่นผมก็ไปเยี่ยมพ่อแม่ และลูกสาวด้วยครับ” (JAP08) สิ่งเหล่านี้เป็นการบ่งบอกถึงความสามารถในการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมที่ดี เกิดความพึงพอใจที่จะอยู่ต่อและพร้อมที่จะเอื้อประโยชน์ให้กับสังคมที่ไปอยู่อาศัย ดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า “...พอใจทุกอย่าง อยากรอยู่ไทยไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะป่วยหนักจนร่างกายจะไม่ไหว

ถึงจะกลับไปญี่ปุ่น...” (JAP13) และอีกท่านที่กล่าวว่า “...พึงพอใจ เพราะทุกวันนี้เป็นอาสาสมัครช่วยสอนภาษาญี่ปุ่นแล้ว พอเห็นเด็ก ๆ ใช้ภาษาญี่ปุ่นได้ก็ดีใจ มีความสุขที่สามารถทำประโยชน์ให้คนอื่นได้...” (JAP06)

แนวทางการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณ

ชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณที่พำนักระยะยาวในจังหวัดเชียงใหม่ มักจะแสดงออกถึงความพึงพอใจ สะดวกสบาย และมีความสุขในการพำนักอาศัย ตลอดจนมีความตั้งใจจะอยู่ต่อไป จึงเป็นที่น่าสนใจว่าชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณเหล่านี้มีรูปแบบการปฏิบัติตนเมื่อเผชิญกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นในระหว่างการเดินทางอยู่ในเชียงใหม่มาได้อย่างไร ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์วิธีการปฏิบัติตนในการเผชิญปัญหาของชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณที่มีผลต่อการปรับตัวซึ่งเป็นแนวทางในการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวมยืนยันได้ว่า แม้ว่าบางครั้งการปฏิบัติตนเมื่อเผชิญกับอุปสรรคจะไม่ใช้การจัดการจัดอุปสรรคให้หมดไป แต่อาจเป็นไปในลักษณะที่เมื่อบุคคลรับรู้ว่ามีอุปสรรคเกิดขึ้นในระหว่างการเดินทางชีวิตก็เลือกที่จะไม่ใส่ใจ โดยหลีกเลี่ยงอุปสรรคนั้น ดังเช่นตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า “ทุกคนในโลกมีดีและไม่ดี คนไม่ดีก็ไม่ต้องคบ หลีกเลี่ยงปัญหาที่จะเกิดไปเลย” (JAP10) หรือการปรับตัวโดยตระหนักถึงเหตุและผลเพื่อทำความเข้าใจ และมีการสร้างทัศนคติในเชิงบวกในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ หรือเกิดการยอมรับและค้นหารูปแบบที่เหมาะสมให้สามารถก้าวผ่านอุปสรรค มีการพยายามทำความเข้าใจและหาวิธีการปรับตัวเพื่อให้สามารถเผชิญต่อสถานการณ์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า “...การใช้ชีวิตของคนไทยก็ชิล ๆ ไม่รีบร้อน สบาย ๆ ไม่ต้องแข่งกับเวลามาก เช่น รถเมล์ก็ไม่มีความจำเป็นว่าจะมาถี่ไหม รอแล้วไม่มาก็มีผมว่าที่คนไทยชอบมาเลข อาจจะเป็นเพราะการคมนาคมที่ไม่แน่นอนนะครับ...” (JAP08) และ “วิธีแก้ปัญหา

ของผมคือ อย่าไปคิดอะไรเยอะ คนเราไม่เหมือนกัน ใช้ชีวิตให้สนุกดีกว่า” (JAP03) ตลอดจนมีการยอมรับเอาค่านิยมหรือวัฒนธรรมไทยมาปรับใช้กับตนเอง ดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า “สำหรับฉันสิ่งที่เปลี่ยนไปหลังจากมาอยู่ที่นี่ คือเรื่องของ การให้ความสำคัญกับครอบครัว การไปเยี่ยมญาติ (พ่อแม่) สามวันสำคัญของคนไทย สามี่ทำอะไรก็จะทำตาม เข้าวัดวันพระ และฉันก็สวดมนต์ได้ค่ะ” (JAP04) และ “...กลายเป็นคนปล่อยวางมากขึ้น เข้าใจคน และบอกตัวเองว่า “ไม่เป็นไร” บ่อย ๆ...” (JAP11)

ส่วนประเด็นที่ชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณรู้สึกว่า เป็นอุปสรรคที่ยากในการปรับตัว มักเป็นเรื่อง ภาษา และการจราจรในเชียงใหม่ อย่างไรก็ตาม ด้วยตระหนักในความสำคัญจำเป็นในการดำเนินชีวิตประจำวัน ชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณจึงมีความพยายามปรับตัวในเรื่องเหล่านี้ ดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า “สิ่งที่ยากที่สุดในการปรับตัว สำหรับผม น่าจะเป็นเรื่องการจราจร เพราะที่ญี่ปุ่น กฎหมายจะเข้ม ฝ่าไฟแดงไม่ได้ คนข้ามถนนทางม้าลายต้องจอด ห้ามขับสวนทาง แต่ที่ไทยคือตรงกันข้ามหมด แบบนี้ผมก็ต้องทำใจค่อย ๆ ปรับไปเรื่อย ๆ แต่ไม่ใช่ว่าเราทำตามนะครับ แค่ปลง” (JAP07) ส่วนการปรับตัวด้านภาษาก็มี ดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า “ผมพยายามฝึกใช้ภาษาไทยครับ อาจจะพูดได้ไม่มาก แต่พยายามฟังชาวภาษาไทย เจอคนไทยก็พยายามพูดภาษาไทย ...ต้องกล้าที่จะพูด ภาษาของคนในชาตินั้น ๆ ผมพยายามใช้ภาษาไทย กับเพื่อนคนไทย และคนไทยที่เราไปพบเจอตามที่ต่าง ๆ เช่น เพื่อนของเพื่อน ทำชีวิตให้สนุก และง่าย ๆ ไม่ต้องกลัวอะไรครับ ” (JAP07)

จากข้อมูลข้างต้นล้วนแสดงให้เห็นปัญหา และอุปสรรคในการพำนักอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ของ ชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณ แต่ด้วยความต้องการที่จะ ดำเนินชีวิตให้ได้อย่างราบรื่น สะดวกสบาย จึงเป็นแรงผลักดันให้เกิดความพยายามในการปรับตัว ดังกล่าว สรุปได้เป็นรูปแบบของวิธีการปฏิบัติเมื่อเผชิญ กับปัญหาหรืออุปสรรค ซึ่งมีดังต่อไปนี้

รูปแบบที่ 1 การตระหนัก แต่ไม่ใส่ใจ เป็นการ ทำใจหรือไม่ใส่ใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความรู้สึก อึดอัด ประหลาดใจ โดยพยายามหลีกเลี่ยง หลีกหนี ออกห่างจากอุปสรรค เช่น คนที่ไม่ดีก็ไม่คบ เป็นต้น ดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า “ทุกคนในโลกมีดีและไม่ดี คนไม่ดีก็ไม่ต้องคบ หลีกเลี่ยงปัญหาที่จะเกิดไปเลย” (JAP10)

รูปแบบที่ 2 การตระหนักและทำความเข้าใจ เหตุและผลในเชิงบวกมีลักษณะที่ใช้ตรรกะในความคิด ที่เป็นเชิงเหตุและผล (intellectualization) แม้ชาวญี่ปุ่น วัยหลังเกษียณจะได้รับรู้ และเรียนรู้วัฒนธรรม หรือค่านิยมไทยมาตั้งแต่ช่วงเตรียมตัวก่อนเดินทางมา ประเทศไทย แต่เมื่อได้มีประสบการณ์ตรงกับวัฒนธรรม ไทย ที่แสดงออกมาตามแบบแผนพฤติกรรมของคนไทย ชาวญี่ปุ่นย่อมต้องเผชิญกับความจริงอันแตกต่าง ทางวัฒนธรรม เช่น การไม่รักษาเวลา ชาวญี่ปุ่นจึง ทำความเข้าใจและให้เหตุและผลในเชิงบวกว่าเป็นเพราะ การคมนาคมที่ไม่แน่นอน เป็นต้น ดังตัวอย่างคำกล่าว ที่ว่า “...เช่น รถเมล์ก็ไม่มีเวลาบอกว่าจะมาที่โมง รอแล้ว ไม่มาก็มี ผมว่าที่คนไทยชอบมาเลท อาจจะเพราะ การคมนาคมที่ไม่แน่นอนนะครับ...” (JAP08)

รูปแบบที่ 3 การตระหนัก และทำความเข้าใจ รวมทั้งหาวิธีการแก้ไขการปรับตัวที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยง ได้ เช่น การไม่ต้องคาดหวังอะไร ปลง ไม่คิดมาก เป็นต้น ดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า “...ที่ญี่ปุ่น กฎหมายจะเข้ม ฝ่าไฟแดงไม่ได้ คนข้ามถนนทางม้าลายต้องจอด ห้ามขับสวนทาง แต่ที่ไทยคือตรงกันข้ามหมด แบบนี้ ผมก็ต้องทำใจค่อย ๆ ปรับไปเรื่อย ๆ แต่ไม่ใช่ว่าเรา ทำตามนะครับ แค่ปลง” (JAP07) และ “วิธีแก้ปัญหา ของผมคือ อย่าไปคิดอะไรเยอะ คนเราไม่เหมือนกัน ใช้ชีวิตให้สนุกดีกว่า” (JAP03)

รูปแบบที่ 4 การหลอมรวมตนเองเข้ากับ คนไทยหรือสังคมวัฒนธรรมไทย เป็นการเปลี่ยนแปลง ตนเองโดยรับเอาค่านิยม วิถีชีวิตและวัฒนธรรมไทย มาใช้ในการปรับตัวทั่วไปและการปฏิสัมพันธ์กับคนไทย เช่น พฤติกรรมการเดินตลาด การขับรถยนต์ การกิน



การเข้าวัดสวดมนต์ การให้ความสำคัญกับครอบครัวแบบคนไทย เป็นต้น ดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า “สำหรับฉันสิ่งที่เปลี่ยนไปหลังจากมาอยู่ที่นี่ คือเรื่องของการให้ความสำคัญกับครอบครัว การไปเยี่ยมญาติ (พ่อแม่) สามเณรในวัดสำคัญของคนไทย สามเณรทำอะไรก็จะทำตาม เข้าวัดวันพระ และฉันก็สวดมนต์ได้ค่ะ” (JAP04) และ “...กลายเป็นคนปล่อยวางมากขึ้น เข้าใจคน และบอกตัวเองว่า “ไม่เป็นไร” บ่อย ๆ...” (JAP11)

อภิปรายผล

กระบวนการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณ

จากข้อค้นพบกระบวนการปรับตัวของชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณแบ่งออกได้เป็น 7 ระยะ ได้แก่ 1) ระยะการเกิดแรงงูใจในการตัดสินใจเดินทาง เป็นระยะที่ชาวญี่ปุ่นเริ่มมีความสนใจเดินทางผ่านก ระยะยาวในประเทศไทยอันเกิดจากแรงงูใจที่เป็นแรงผลักดันออกนอกประเทศ แรงดึงดูดของประเทศไทยตลอดจนแรงงูใจส่วนบุคคลที่ร่วมกันส่งผลต่อการตัดสินใจ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยจำนวนหนึ่ง (เจลิมพล แจ่มจันทร์ และอรไท โสภารัตน์, 2555; สุตปรารภ ดวงแก้ว, 2557-2558) การที่บุคคลมีแรงงูใจในการทำสิ่งใดย่อมแสดงถึงความพร้อมในการแสดงพฤติกรรมต่อสิ่งนั้น ในที่นี้จะเห็นว่าเมื่อชาวญี่ปุ่นเริ่มต้นด้วยแรงงูใจเชิงบวกในการเดินทางมาผ่านก ระยะยาวในประเทศไทย ย่อมแสดงว่ามีความพร้อมในการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมแล้วในเบื้องต้น นอกจากนี้ ข้อค้นพบครั้งนี้ยังแสดงถึงเหตุผลของการตัดสินใจที่น่าสนใจประเด็นหนึ่งคือ ศาสนา ที่ชาวญี่ปุ่นจำนวนหนึ่งหยิบยกขึ้นมาใช้เป็นเหตุผลหนึ่งของการตัดสินใจเลือกมาผ่านก ระยะยาวในจังหวัดเชียงใหม่ แสดงให้เห็นว่า สำหรับบุคคลที่อยู่ในวัยหลังเกษียณนั้น ความต้องการความสุขทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่ถูกให้ความสำคัญ การได้มาอยู่ในสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรมที่มีศาสนาเดียวกับที่ตนนับถือย่อมสร้าง

ความสุขในบั้นปลายชีวิต ซึ่งรวมไปถึงการได้ใช้ชีวิตด้วยจังหวะชีวิตเนิบช้าแบบเชียงใหม่อันสอดคล้องกับจังหวะแห่งวัยหลังเกษียณ เหตุผลต่าง ๆ ที่ได้จากข้อค้นพบครั้งนี้ล้วนมีส่วนในการตัดสินใจและเป็นตัวกำหนดความคาดหวังของชาวญี่ปุ่นเหล่านี้ว่าจะทำให้การดำเนินชีวิตในจังหวัดเชียงใหม่เป็นไปอย่างมีความสุขได้ 2) ระยะค้นหาข้อมูล เป็นระยะของการเตรียมตัวเดินทางมาประเทศไทยโดยการพยายามค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับประเทศไทยด้วยวิธีการต่าง ๆ นับเป็นระยะที่ชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณรู้สึกมีความตื่นเต้น กระตือรือร้นอยากรู้อยากเห็น ใฝ่หาข้อมูลเกี่ยวกับทุกสิ่งทุกอย่างของความเป็นไทยและระยะเวลาการเดินทางมาผ่านก ในประเทศไทย การค้นหาและได้รับทราบข้อมูลต่าง ๆ ก่อนเดินทาง นับว่าเป็นโอกาสของบุคคลในการปรับตัวปรับใจ ปรับความคาดหวังก่อนเดินทางได้อย่างเหมาะสมตามความเป็นจริง ซึ่งความคาดหวังนั้นเป็นปัจจัยสำคัญต่อระดับความพึงพอใจ เพราะหากบุคคลได้ประสบกับสิ่งต่าง ๆ ตามความคาดหวังหรือดีกว่าที่คาดหวังก็จะทำให้มีความพึงพอใจ แต่หากต่ำกว่าความคาดหวังก็จะเกิดความไม่พึงพอใจ นั่นเอง 3) ระยะจัดการเรื่องต้งหลักปักฐาน ระยะนี้จะใช้เวลาประมาณ 1 เดือนในการหมกมุ่นวุ่นวายกับการจัดการเรื่องการจัดตั้งหลักปักฐาน ส่วนใหญ่ชาวญี่ปุ่นจะได้รับคำแนะนำและความช่วยเหลือจากคนรู้จักหรือสมาคมจึงช่วยลดความวิตกกังวล และเกิดความรู้สึกสะดวกสบาย ส่งผลถึงการมีความรู้สึกที่ดีกับสิ่งรอบตัว ทำให้มีการปรับตัวเรื่องทั่วไปง่ายขึ้น นับได้ว่า การได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคลต่าง ๆ ช่วยให้การจัดการเรื่องต้งหลักปักฐานเป็นไปอย่างสะดวกยิ่งขึ้น 4) ระยะน้ำผึ้งพระจันทร์ เป็นระยะแรกในการเริ่มต้นการใช้ชีวิตภายใต้สภาพแวดล้อมใหม่ จึงมีสภาวะจิตใจและอารมณ์ที่เต็มไปด้วยความตื่นเต้น ตื่นตา ตื่นใจกับสิ่งใหม่ ๆ รอบตัว การปรับตัวในระยะนี้เป็น การปรับตัวเชิงจิตวิทยาที่ตรงกับขั้นน้ำผึ้งพระจันทร์ (Honeymoon stage) ใน U-Curve Model และ W-Curve Model 5) ระยะเผชิญความแตกต่างทาง

วัฒนธรรม เป็นระยะที่เริ่มเข้าสู่ช่วงเวลาของการดำเนินชีวิตประจำวัน อาจจะมีช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับความแตกต่างทางวัฒนธรรม ทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัดระยะนี้เป็นการปรับตัวทางจิตวิทยาที่มีอารมณ์ใกล้เคียงกับขั้นหวาดหวั่นวัฒนธรรมใหม่ (Culture Shock stage) ใน U-Curve Model ซึ่งอธิบายว่าเป็นช่วงที่บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มั่นคง เกิดความสับสนกับสภาพแวดล้อมในวัฒนธรรมใหม่ที่บุคคลกำลังใช้ชีวิตอยู่ บุคคลพยายามหาทางหรือวิธีการจัดการเอาชนะ โดยบุคคลจะมีความรู้สึกและอารมณ์ที่กำลังสับสน เศร้า หดหู่ เหนียว รู้สึกโดดเดี่ยว คิดถึงบ้านหรือสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรมที่เคยอยู่ สอดคล้องกับขั้น Hostility Stage ใน W-Curve Model ซึ่งเป็นช่วงที่บุคคลรู้สึกสับสน แปรกแยก เครียด อย่างไรก็ตาม ผลจากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณไม่ได้เกิดความหวาดหวั่นวัฒนธรรมใหม่อย่างเข้มข้นหรือมีความรู้สึกในเชิงลบมากนัก เป็นแต่เพียงการเผชิญความแตกต่างทางวัฒนธรรมที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจชั่วคราวชั่วคราว ทั้งนี้อธิบายได้ว่าสาเหตุหนึ่งอาจเป็นเพราะการที่ไทยกับญี่ปุ่นมีวัฒนธรรมบางอย่างใกล้เคียงกัน ดังตัวอย่างคำกล่าวที่ว่า “...วัฒนธรรมคล้ายกัน เข้าใจกันได้ง่าย...” (JAP05) จึงทำให้เกิดความรู้สึกแปรกแยกมากนัก 6) *ระยะการปรับตัว* เมื่อต้องเผชิญกับความแตกต่างทางวัฒนธรรมของประเทศไทย จนก่อให้เกิดความเครียด ชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณจึงต้องพยายามลดความเครียดด้วยการปรับตัวเองตามแนวคิดกระบวนการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม (The stress-adaptation-growth dynamic) ซึ่งอธิบายถึงปัจจัยสามส่วน ได้แก่ ความเครียด (stress) การปรับตัว (adaptation) และความเติบโต (growth) ที่จะมีการพัฒนาไปในทิศทางที่เป็นบวกต่อเนื่องแบบถอยหลังและเดินหน้า (draw back-to leap) โดยบุคคลจะถอยหลังผลออกจากการหล่อหลอมเดิมชั่วคราวเพื่อปรับพฤติกรรมของตนเอง แล้วเดินหน้าเพื่อหล่อหลอมสู่วัฒนธรรมใหม่ต่อไป (Kim, 2001; เมตตา วิวัฒนาภูกุล (กฤตวิทย์), 2559) การปรับตัวจึงเป็นช่วงที่บุคคลรู้สึก

เข้าที่เข้าทางในวัฒนธรรมใหม่มากขึ้น ได้เรียนรู้ทำความเข้าใจความแตกต่างทางวัฒนธรรมจากสิ่งที่ผ่านมา จึงเป็นระยะที่จำเป็นต้องอาศัยเวลา จะเร็วหรือช้าส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ และทักษะการสื่อสารข้ามวัฒนธรรมซึ่งมีส่วนสำคัญในการเปิดโอกาสให้เกิดการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนญี่ปุ่นกับคนไทยในท้องถิ่น สอดคล้องกับการวิจัยของ ปัญจมา แผลงสร (2557) ระยะนี้ตรงกับขั้น Adjustment Stage ใน U-Curve Model และตรงกับการปรับตัวขั้น Humorous Stage ใน W-Curve Model เช่นกัน ซึ่งอธิบายว่า เป็นช่วงเวลาที่บุคคลทำความเข้าใจสภาพแวดล้อมวัฒนธรรมที่แตกต่าง และพยายามที่จะเปิดรับสิ่งต่าง ๆ ที่แตกต่าง เช่น ค่านิยม ทัศนคติ มีการสื่อสารกับชาวพื้นเมืองมากขึ้นเพื่อปรับตนเองให้สามารถใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมที่แตกต่าง 7) *ระยะเป็นเจ้านายตนเอง* เป็นระยะที่ชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณมีความรู้สึกสบาย ผ่อนคลายเสมือนว่าประเทศไทยเป็นบ้านตนเอง สามารถใช้ชีวิตได้อย่างกลมกลืนในสภาพแวดล้อมใหม่ สามารถประยุกต์ค่านิยมไทยมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เป็นการบ่งบอกถึงความสามารถในการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมที่ดี เกิดความพึงพอใจ และพร้อมที่จะเอื้อประโยชน์ให้กับสังคมที่ไปอยู่อาศัย ตรงกับขั้นเป็นเจ้านายตนเอง (Mastery stage) ใน U-Curve Model ในขั้นนี้บุคคลจะถือว่าเป็นส่วนหนึ่งในสภาพแวดล้อมในวัฒนธรรมใหม่ โดยบุคคลมีอารมณ์ที่มั่นคงและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างกลมกลืนในสภาพแวดล้อมใหม่ และยังสอดคล้องกับการปรับตัวในขั้น In-Sync Stage ใน W-Curve Model ที่บุคคลรู้สึกว่า วัฒนธรรมใหม่เป็นเสมือนบ้านของตนเอง รู้สึกปลอดภัยและเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมเจ้าบ้าน

แนวทางการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม ของชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณ

แนวทางการปรับตัวของชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคมี



4 รูปแบบคือ 1) การตระหนักแต่ไม่ใส่ใจ 2) การตระหนักและทำความเข้าใจเหตุและผลในเชิงบวก 3) การตระหนักและทำความเข้าใจรวมทั้งหาวิธีการแก้ไขการปรับตัวที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ 4) การหลอมรวมตนเองเข้ากับคนไทยหรือสังคมวัฒนธรรมไทย โดยทั่วไปกระบวนการปรับตัวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลนั้นแบ่งได้เป็น 2 ระดับคือ 1) การปรับตัวที่กระทำโดยไม่รู้ตัว เมื่อไม่สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น จึงหาทางออกโดยใช้วิธีการปรับตัวที่เรียกว่า กลไกป้องกันตนเองเพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวล 2) การปรับตัวที่รู้ตัว เป็นการพยายามเอาชนะอุปสรรคและความยุ่งยากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อบรรลุเป้าหมายที่วางไว้เพื่อความสบายใจหรือเปลี่ยนเป้าหมายที่ตั้งใจ หากเป้าหมายนั้นสูงเกินที่จะบรรลุได้ (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530) ซึ่งจากข้อค้นพบครั้งนี้บ่งชี้ว่า ชาวญี่ปุ่นมีการปรับตัวทั้ง 2 ระดับ กล่าวคือ ระดับที่ 1 การปรับตัวในระดับที่กระทำโดยไม่รู้ตัว เป็นการปรับตัวที่สอดคล้องกับรูปแบบที่ 1 เป็นการปรับตัวโดยมีความตระหนักแต่ไม่ใส่ใจ อาจเป็นการปรับตัวโดยการแยกตัว (isolation) คือ แยกตัวออกจากสถานการณ์หรือบุคคลที่ทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บปวด อึดอัด คับข้องใจ เป็นทุกข์ และรูปแบบที่ 2 เป็นการปรับตัวโดยหาเหตุผลในเชิงบวก อาจมีส่วนของการปรับตัวที่กระทำโดยไม่รู้ตัวด้วย เช่น อาจมีการปรับตัวโดยการหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (rationalization) ส่วนระดับที่ 2 การปรับตัวที่รู้ตัว เป็นการปรับตัวที่สอดคล้องกับรูปแบบที่ 3 และ 4 ซึ่งเป็นการปรับตัวในการค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหามุมเผชิญปัญหาโดยปรับตัว ปรับใจอย่างสมเหตุสมผลผ่านการรับรู้ตามความเป็นจริง ซึ่งถือเป็นการปรับตัวที่เหมาะสมและนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดีกว่าในระยะยาว

การปรับตัวของมนุษย์นั้นมียู 2 ลักษณะคือ 1) การปรับตัวที่สามารถผสมผสาน (integration adjustment) คือสามารถปรับตัวได้แบบสมบูรณ์ เมื่อเผชิญกับอุปสรรคหรือปัญหา โดยการปรับตัวลักษณะนี้บุคคลจะไม่มีข้อข้องใจหรือสงสัย แม้ในบางครั้ง

ปัญหาที่เกิดขึ้นอาจไม่ได้รับการแก้ไข แต่บุคคลยังสามารถยอมรับสภาพและปรับจิตใจ ปรับความคิดตนเองได้ 2) การปรับตัวแบบไม่สามารถผสมผสานได้ (non-integration adjustment) คือไม่สามารถเผชิญปัญหาหรือไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ในบางกรณีบุคคลอาจมีวิธีลดความตึงเครียดได้ แต่ยังเหลือความไม่สบายใจ หรือค้างคาใจอยู่บ้าง จึงถือว่ามีปรับตัวที่ไม่สมบูรณ์ วิธีนี้เป็นการนำกลไกป้องกันตนเองมาใช้เพื่อช่วยผ่อนคลายหรือลดความตึงเครียดนั่นเอง (ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, 2530) ซึ่งจากข้อค้นพบครั้งนี้บ่งชี้ว่า ชาวญี่ปุ่นมีการปรับตัวทั้ง 2 ลักษณะ กล่าวคือ การปรับตัวในรูปแบบที่ 1 และ 2 เป็นลักษณะการปรับตัวแบบไม่สามารถผสมผสานได้ ส่วนการปรับตัวในรูปแบบที่ 3 และ 4 เป็นลักษณะการปรับตัวที่สามารถผสมผสาน

อีกประเด็นที่น่าสนใจจากข้อค้นพบที่ว่า อุปสรรคหนึ่งที่ยากต่อการปรับตัวคือ ภาษา ซึ่งชาวญี่ปุ่นล้วนเห็นความสำคัญของภาษาไทยที่มีต่อการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมและพยายามที่จะเรียนรู้ Kim (2017) อธิบายว่าความสามารถในการสื่อสารภายใต้วัฒนธรรมเจ้าบ้าน เป็นหัวใจสำคัญของโครงสร้างการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม หากบุคคลมีความสามารถสูงในการสื่อสารภายใต้วัฒนธรรมเจ้าบ้านจะนำไปสู่การเข้าไปมีส่วนร่วมในกระบวนการทางสังคมของเจ้าบ้าน และมีความเชี่ยวชาญในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันในสังคมเจ้าบ้านอย่างเหมาะสม บุคคลเช่นนี้มีแนวโน้มที่จะผลิตเฟลลิ่งในการอยู่อาศัย ส่งผลต่อ “สุขภาพจิต” (psychological health) ที่ดีนั่นเอง



สรุป

กระบวนการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณมี 7 ระยะ 1) ระยะการเกิดแรงจูงใจ 2) ระยะค้นหาข้อมูล 3) ระยะจัดการเรื่องตั้งหลักปักฐาน 4) ระยะน้ำผึ้งพระจันทร์ 5) ระยะเผชิญความแตกต่างทางวัฒนธรรม 6) ระยะการปรับตัว 7) ระยะเป็นเจ้านายตนเอง และแนวทางในการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณ แบ่งได้ 4 รูปแบบ 1) การตระหนัก แต่ไม่ใส่ใจ 2) การตระหนักและทำความเข้าใจเหตุและผลในเชิงบวก 3) การตระหนักและทำความเข้าใจรวมทั้งหาวิธีการแก้ไขการปรับตัวที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ 4) การหลอมรวมตนเองเข้ากับคนไทยหรือสังคมวัฒนธรรมไทย



เอกสารอ้างอิง

- เฉลิมพล แจ่มจันทร์, และอรไท โสภารัตน์. (2555). การพำนักระยะยาวของคนญี่ปุ่นในจังหวัดเชียงใหม่: การวิเคราะห์ปัจจัยกำหนดในช่วงก่อนและหลังการพำนักร. *วารสารญี่ปุ่นศึกษา*, 29(1)(เมษายน-กันยายน), 16-34.
- นิภา นิธยาน. (2529). *การปรับตัวและบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ: สารศึกษาการพิมพ์.
- ปัญจมา แผลงศร. (2557). *การสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนญี่ปุ่นที่พำนักระยะยาวกับคนไทยในท้องถิ่นกรณีศึกษา จ.เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท* มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2530). *สุขภาพจิตเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: บัณฑิตการพิมพ์.
- เมตตา วิวัฒนากุล (กฤตวิทย์). (2559). *การสื่อสารระหว่างวัฒนธรรม = Intercultural Communication*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศนิ ไทรหอมหวล, และพินณา หมวกยอด. (2562). *การปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของชาวญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณในจังหวัดเชียงใหม่: การสำรวจกระบวนการ ปัจจัย ผลกระทบ และแนวทางปรับตัว (รายงานผลการวิจัย)*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- สุดปรารถนา ดวงแก้ว. (2557-2558). การปรับตัวทางสังคมและวัฒนธรรมของคนญี่ปุ่นวัยหลังเกษียณที่พำนักระยะยาวในจังหวัดเชียงใหม่ ประเทศไทย. *วารสารญี่ปุ่นศึกษา*, 31(2)(ต.ค. 2557- มี.ค. 2558), 37-75.
- อมรา พงศาพิชญ์. (2543). *ความหลากหลายทางวัฒนธรรม (วิธีวิทยาและบทบาทในประชาสังคม)* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- Kim, Y.Y. (2001). *Becoming intercultural: An integrative theory of communication and cross-cultural adaptation*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- _____. (2017). *Cross-Cultural Adaptation*. Retrieved March 10, 2020, from https://oxfordre.com/communication/view/10.1093/acrefore/9780190228613.001.0001/acrefore-9780190228613-e-21?fbclid=IwAR2LGwi3jyo8lfjAlqAdH393pfmDAA-q_5KtqQkb0agz5bxul_FmVcTCi9Js#acrefore-9780190228613-e-21-bibliography-0002
- Long Stay Foundation. (2012). *Research and statistic of long stay 2013*. Tokyo: Long Stay Foundation.
- Lysgaard, S. (1955). Adjustment in a foreign society: Norwegian Fulbright grantees visiting the United States. *International Social Science Bulletin*. 7 (January 1955), 45-50.
- The Economist. (2010). Special report: JAPAN: Into the unknown. *The Economist*. (20-26 November).
- Ting-Toomey, S. (1999). *Communicating across Cultures*. The Guilford Press, New York.