

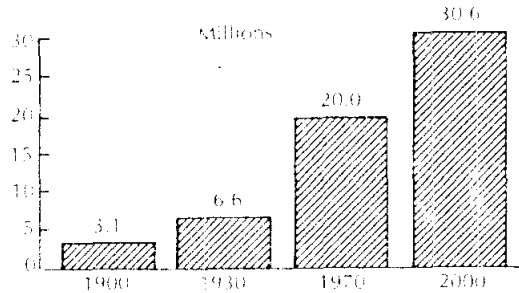
บทที่ 9

การเปลี่ยนแปลงของหัวหน้าครอบครัว

การเปลี่ยนแปลงของหัวหน้าครอบครัว

การเปลี่ยนแปลงของหัวหน้าครอบครัวทั้งชายและหญิง

ทุกครอบครัวต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงทั้งเป็นการเตรียมพร้อมที่จะต้องเผชิญกับชีวิตในช่วงระยะวัยชรา ระยะนี้ใช้เวลานานพอสมควร ในปัจจุบันนี้อัตราคนชราหรือคนสูงอายุเพิ่มมากขึ้นเพราะการแพทย์เจริญมากขึ้น



The Older Population in the Twentieth Century

Life Expectancy in the United States 1930-1976

Year	Estimated Average Number of Years of Life Remaining (both sexes)		
	At Birth	At 45	At 65
1900-1902	48.2		11.9
1929-1931	59.2	25.8	12.2
1959-1961	69.9	29.5	14.4
1967	70.5	29.9	14.8
1969	66.8	27.1	13.0
female	74.3	32.9	16.5
	70.4	29.9	14.8
1971	67.4	27.4	13.2
female	74.8	33.2	16.9
	71.0	30.3	15.3
1972	67.4		13.1
female	75.2		17.2
	71.2		15.3
1973	67.6		
female	75.3		
	71.5		
1974	68.2		13.4
female	75.9		17.5
	71.9		15.6
1975	68.7		13.7
female	76.5		18.0
	72.5		16.0
1976	69.0	28.4	13.7
female	76.7	35.5	18.0
	72.8	31.5	16.0

Source: Ruth B. Weg, *et al.*, *What of Aging*. Reprinted by permission.

วัยชราที่เริ่มไปอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป แต่วัยนี้ต้องปลดเกษียณ เริ่มอายุ 60 ปี ซึ่งเราต้องพบกับสังคมวัยชราส่วนหนึ่งที่เงินบำนาญเกษียณยังมีร่างกายแข็งแรง ความคิดปราศรัยเรียกร้องเพราะผลประโยชน์มาก จึงได้รับเชิญเป็นที่ปรึกษาในสถานที่ราชการและเอกชนอยู่มาก ส่วนภาวการณ์ปัญหาเพราะปรับตัวไม่ได้



ใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรม



ผู้ชราได้เข้ากลุ่ม ในวัยเดียวกันทำให้เกิดความสุขในบั้นปลายของชีวิต

ดังนั้น ชีวิตครอบครัวดำเนินไปอย่างราบรื่นจึงต้องมีการเตรียมพร้อมจะเผชิญชีวิตในวัฏจักร สุดท้ายของชีวิตตามการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ ได้แก่

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

มีทฤษฎีหลายทฤษฎีกล่าวว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีวะ ได้แก่ การเสื่อมของกล้ามเนื้อ พลังงานที่ใช้น้ำในกล้ามเนื้อ รวมทั้งความสามารถในการทำงานต่าง ๆ ก็ค่อย ๆ ลดลง ที่พบเห็นชัดเจน ได้แก่

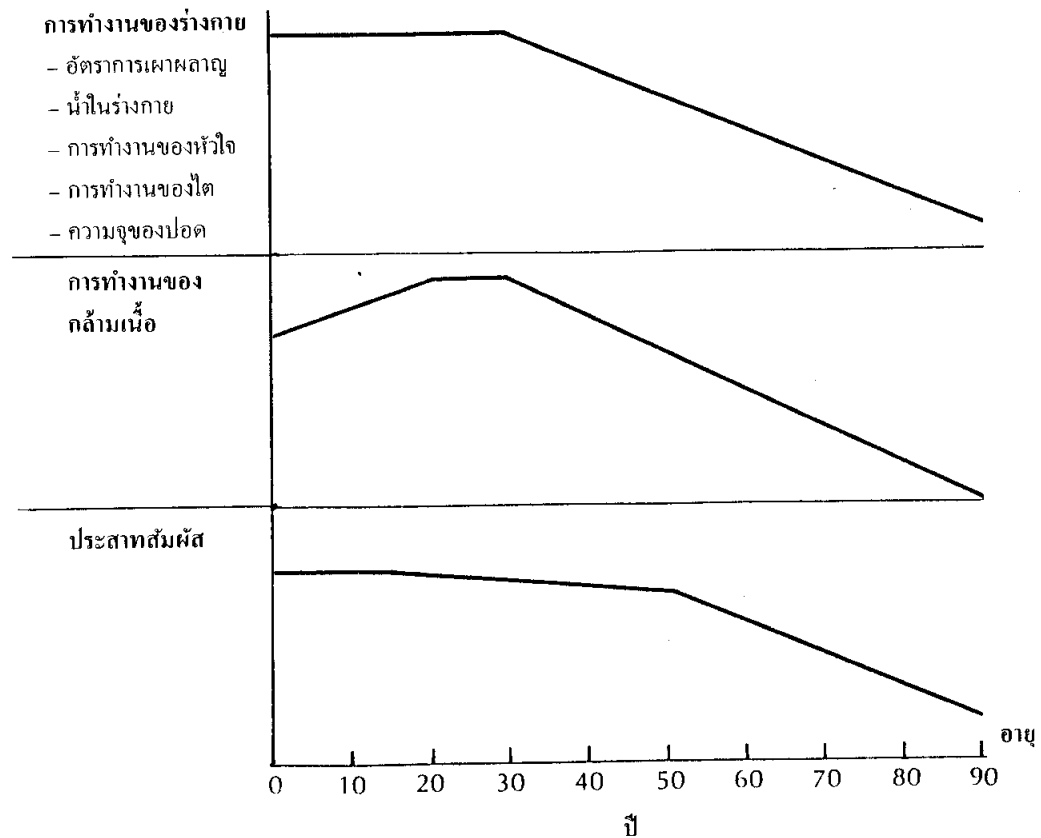
การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

1. รูปร่างหน้าตา ผิวหนัง พบว่าผิวหนังแห้ง ข้น แก้มตอบ ใบหน้าไม่เต่งตึงเหมือนสมัยหนุ่มสาว ผมหงอก เปลี่ยนเป็นสีขาว มือเท้าเหี่ยว เส้นโลหิตโปนเห็นได้ชัด ตาแห้ง ฝ้าฟาง
2. การย่อยอาหาร ระบบการย่อยอาหารไม่ดี เพราะน้ำย่อยต่าง ๆ ก็มีสมรรถภาพน้อยลง ฟันหัก เคี้ยวอาหารแข็งไม่ได้ ต้องกินอาหารอ่อน ๆ ซึ่งบางคนไม่ชอบเลยทำให้เบื่ออาหารทานไม่ได้ ผอมแห้ง อ่อนเพลีย

3. การขยับถ่าย การขยับถ่ายผิดปกติ ท้องผูก ท้องเดิน ซึ่งอยู่กับการออกกำลังกาย และอาหารที่กิน ถ้ามีมากการขยับถ่ายดี ถ้าไม่มีมากการขยับถ่ายก็ผิดปกติไป

(1)4. การได้ยิน ความสามารถจะรับเสียงเสื่อมลง การรับความถี่สูงจะเสื่อมลงก่อนรับ ความถี่ต่ำ หญิงชราจะมีความสามารถในการได้ยินดีกว่าชายชรา สาเหตุหนึ่งอาจเป็นไปได้ว่าเพราะ เพศชายโดยลักษณะการทำงานมักคุ้นกับการที่ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีเสียงดังมากกว่าเพศ หญิงได้

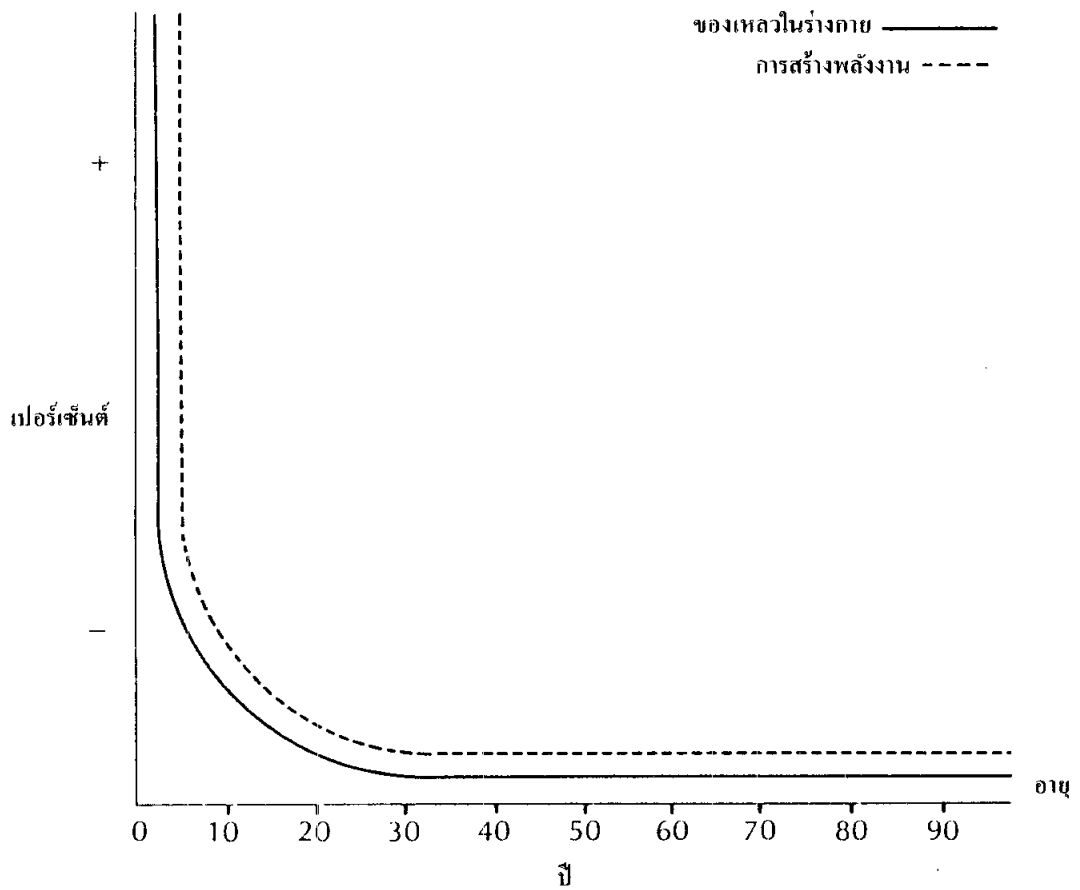
5. การรับรู้อุณหภูมิของสิ่งแวดล้อม การรับรู้ด้านนี้จะทนอากาศเย็นไม่ได้ เพราะ การเผาผลาญอาหารในร่างกายน้อยลง ไขมันที่สะสมก็น้อยลง ทำให้ทนอากาศเย็นไม่ได้



อัตราการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

HARBERT ANITE S., HUMAN SERVICES FOR OLDER ADULTS, 1979, PP. 8-9

(1) นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคณะ, จิตวิทยาพัฒนาการ กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2520. หน้า 314.



การสร้างพลังงานและของเหลวที่สะสมในร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่ผู้สูงอายุได้ผ่านมาบางคน อายุ 65 ปี อาจมีการเปลี่ยนแปลงมากเท่ากับอายุ 75 ปี ซึ่งอายุเป็นตัวเลขที่แสดงถึงการเปลี่ยนแปลง แต่การเปลี่ยน หรือเสื่อมด้านนี้ขึ้นอยู่กับความพร้อม และปรับตัวของผู้คน ดังนั้น จึงแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. ระยะวัยกลางคน (MIDDLE AGE)
2. ระยะวัยสูงอายุ (LATER MATURITY)
3. ระยะวัยชรา (OLD AGE)

การสูญเสียแต่ละช่วงของอายุ

ระยะวัยกลางคน		ระยะวัยสูงอายุ		ระยะวัยชรา	
40	50	60	70	80	90
<ul style="list-style-type: none"> - การงานมั่นคง - สูญเสียพ่อแม่ - สุขภาพเริ่มไม่สมบูรณ์ 		<ul style="list-style-type: none"> - สูญเสียคู่สมรสและเพื่อน - เจ็บป่วยเรื้อรัง - ต้องพึ่งพาผู้อื่น - ปลอดภัยยณ - รายได้ลดลง 		<ul style="list-style-type: none"> - สุขภาพอ่อนแอมาก - ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ - เสียชีวิต 	

(อ้างจาก HERBERT ANITA S. AND OTHER, **HUMAN SERVICES FOR OLDER ADULTS : CONCEPTS & SKILLS**. 1937. P. 11)

ลักษณะที่แสดงออกด้านจิตใจ ได้แก่

1. ต้องการความอบอุ่น
2. ต้องการเป็นที่ยกย่องนับถือในสังคมเช่นเดิม
3. ต้องการเพื่อนโดยการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ
4. ต้องการทำตนให้มีประโยชน์ต่อสังคม
5. ต้องการใช้จ่ายตามปกติ
6. ต้องการช่วยตนเองในบางอย่าง ซึ่งแสดงให้เห็นว่ายังแข็งแรง

ลักษณะแตกต่างของคนชรา แบ่งได้ 4 ลักษณะใหญ่ ๆ⁽²⁾

1. INTERGRATED

บุคคลที่ยังรักษาความเป็นตัวของตัวเอง ดำรงความเป็นใหญ่และความสามารถของตนได้ ยอมรับความจริง บังคับตนเองได้ คนประเภทนี้ส่วนใหญ่จะปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี มีความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

⁽²⁾ นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคณะ, จิตวิทยาพัฒนาการ, กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2520, หน้า 319-321.

2. DEFENDED

เป็นลักษณะของคนที่พยายามตะเกียกตะกาย ต่อสู้กับความหวาดหวั่นไม่แน่นอนของชีวิต พยายามบังคับตนเองในเรื่องต่าง ๆ แบ่งได้ 2 ลักษณะย่อยได้แก่

1. ใจยังสู้ บุคคลที่ไม่ยอมให้สิ่งใดมาทำลายความตั้งใจของตนที่แน่นอน และตั้งจุดมุ่งหมายไว้ จะมีอยู่ในระดับปานกลาง ไม่ปล่อยเวลาผ่านไปโดยไม่ทำอะไรเลย จะไม่ยอมให้สิ่งใดเข้ามาขัดขวางความตั้งใจ แม้แต่ความเจ็บป่วย
2. ไม่ยอมแพ้ บุคคลประเภทนี้ไม่ยอมแพ้สังขารความชรา ต่อต้านอยู่เสมอ ไม่ยอมรับความแก่ของตนเอง พยายามทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตนเองสามารถทำเมื่อหนุ่มสาว

3. PASSIVE DEPENDENT

ลักษณะนี้แบ่งได้หลายลักษณะ

1. การพึ่งพาผู้อื่น คอยพึ่งผู้อื่นตลอดเวลา มักเป็นบุคคลไม่ใคร่ร่วมในกิจกรรมใด ๆ มีชีวิตเป็นสุขโดยมีคนเอาใจใส่ ถ้าปราศจากผู้ช่วยเหลือชีวิตจะหมดความหมาย
2. ความสิ้นหวัง พวกนี้มีความรู้สึกว่าการชราคือศัตรูร้ายกาจ ไม่มีทางต่อสู้ เมื่อรู้ว่าเข้าสู่วัยชรา จะเศร้าสลดผิดหวัง ไม่สนใจผู้ใดและสิ่งใด มีความรู้สึกว่าการชราคือกรรม ไม่มีส่วนทำให้สังคมดีหรือเลวลง ท้อแท้ต่อการปรับตัวเข้าสู่สังคมที่เปลี่ยนแปลง

4. DISINTEGRATED

ประเภทนี้มีความเสื่อมทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่สามารถดำรงรักษาสุขภาพของตนไว้ได้ ต้องมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด ถ้าขาดผู้ดูแลไม่สามารถอยู่ในสังคมได้

จะพบว่าวัยชรานี้เป็นวัยที่ก่อความวุ่นวายให้กับผู้ดูแลเป็นอย่างมาก ดังนั้น ต้องพยายามพร้อมจะเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ได้ด้วยความพอใจตามธรรมชาติแล้วชีวิตจะดำเนินไปด้วยดีจนถึงบั้นปลายของชีวิต

เอกสารอ้างอิง

บทที่ 9

- ¹Harbert Anits S, **Human Services for Older Adults** : Concepts & Skills.
California, Wadsworth Publishing Company, 1979. p 8-9, 11
- ²นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคณะ. **จิตวิทยาพัฒนาการ**. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์มหา-
วิทยาลัยรามคำแหง 2520. หน้า 314, 319-329
-