

บทที่ 3

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

ผู้สูงอายุทุกคนต้องเผชิญกับภาวะการเปลี่ยนแปลงในสังคม ถ้าผู้สูงอายุคนใดเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ จะได้รับการยอมรับจากสังคมว่าเป็นบุรุษนียบบุคคลที่มีคุณค่า ในทางตรงกันข้าม อาจมีผู้สูงอายุบางรายที่ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม คิดว่าผู้สูงอายุคนนั้นเป็นคนแก่ที่ไร้คุณค่า สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จึงเป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของผู้สูงอายุที่ได้เผชิญในแต่ละสังคม นั่นเอง

1. ลักษณะความชราเชิงสังคม

ผู้สูงอายุในเชิงสังคมและวัฒนธรรมนั้นไม่มีข้อกำหนดที่แน่นอนเหมือนกับเกณฑ์ทางกายภาพ เพราะเป็นเรื่องของความนึกคิด ทักษะคติ ค่านิยมของคนชราและบุคคลอื่นในสังคมที่เกี่ยวข้องกับคนชรา เกณฑ์กำหนดความหมายของผู้สูงอายุเชิงสังคมจึงเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพของสังคมแต่ละสังคม

แคทเทล (Cattell, 1950 อ้างถึงใน นวลละออ สุภาพล, 2527 : 233) ได้แสดงความคิดเห็นในด้านพัฒนาการของวัยชราว่า

“คนสูงอายุไม่จำเป็นต้องขาดความเชื่อมั่นในตนเองหรือรู้สึกว่าจะไม่มีกำลังความสามารถ และไม่จำเป็นต้องเกิดความรู้สึกไม่มีความสุขด้วยการมีความวิตกกังวล โดยความเป็นจริงแล้วมีผู้สูงอายุเป็นจำนวนมากที่ยังเป็นผู้มีความสามารถ มีกำลัง มีความพึงพอใจกับสภาพของเขา และมีความคล่องแคล่วว่องไวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ดังนั้น การพิจารณาจึงควรประเมินความเป็นจริงทางกำลังกายกำลังใจ และความบกพร่องที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุเพื่อหาประสิทธิภาพอื่น ๆ เราต้องเปลี่ยนความคิดที่ว่าผู้สูงอายุเปรียบเสมือน “ไม้ใกล้ฝั่ง” เป็นความคิดใหม่ที่ว่า เป็นระยะของ “ปีทอง” (golden years) เป็นดอกไม้ที่มีคุณค่ามีความรุ่งเรืองแจ่มใสโดยปราศจากความไหวหวั่น”

พัทยา สายหู, ศ.นพ. (อ้างถึงใน บรรลุ ศิริพานิช, นพ บรรณนิกิต, 2528 : 11) ได้กล่าวว่าผู้สูงอายุเมื่อพิจารณาเชิงสังคมจะมี 2 ลักษณะคือ คนชราหรือคนสูงอายุนั้นแม้จะมีการเสื่อมถอยทางร่างกายก็ตาม แต่ในทางสังคมไม่จำเป็นต้องเสื่อมโทรมตามร่างกายเสมอไป เพราะอาจจะเป็นบุคคลที่ได้รับการยกย่องนับถือ มีฐานะ อำนาจ และศักดิ์ศรี ซึ่งในทางตรงกัน

ข้าม สังคมบางสังคมอาจถือว่าเป็นบุคคลที่เป็นภาระของสังคม ไร้คุณค่าแก่คนรุ่นหลังซึ่งจะเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นที่มาสัมพันธ์ด้วย

ฉวีวรรณ แก้วพรหม (2530 : 29-30) ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุไว้ดังนี้

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมเป็นการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของความสัมพันธ์ทางสังคม โดยภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุจะลดลง จากข้อจำกัดทางร่างกายทำให้ขาดความคล่องตัวในการคิดการกระทำและการสื่อสาร สมาชิกภาพทางสังคมมีขอบเขตจำกัด มีความห่างเหินจากสังคมมากขึ้น การยอมรับของสังคมต่อความมีอายุมักเป็นไปในทางลบ เพราะสังคมมักประเมินความสามารถในแง่การปฏิบัติ ถึงแม้ว่าจะมีผู้สูงอายุบางคนได้แสดงให้เห็นว่าความมีอายุมิได้เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินบทบาท และหน้าที่ทางสังคมได้ตามปกติ สามารถทำงานในหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพเหมือนคนหนุ่มสาว

ถ้าพิจารณาว่าการปฏิสัมพันธ์กับสังคม ผู้สูงอายุจะมีการปฏิสัมพันธ์กับสังคมในลักษณะที่ออกจากสังคม ซึ่งมี 2 กรณี คือ 1) เป็นข้อกำหนดของสังคมให้ต้องออกจากบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบด้วยการปลดเกษียณ 2) ออกจากสังคมด้วยการยอมรับต่อสถานการณ์เปลี่ยนแปลงตามวัย โดยการละจากบทบาทการเป็นผู้นำครอบครัวมาเป็นสมาชิกเป็นที่ปรึกษาของครอบครัว เป็นผู้อาศัย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงบทบาทดังกล่าวนี้เป็นความพอใจและยอมรับสภาพตามวัยของผู้สูงอายุ ระยะออกจากสังคมนี้ผู้สูงอายุอาจสร้างสังคมใหม่ แต่เป็นสังคมย่อย ซึ่งไม่มีอิทธิพลกับสังคมใหญ่มากนัก

ดุษฎี ชุมสาย, ศ.ม.ล. (2536 : 26-28) ได้กล่าวถึงความชราเชิงสังคมว่า “ความชราเชิงสังคมหมายถึง การสิ้นสภาพบางประการที่เคยมีอยู่หรือเคยเป็นอยู่ในสังคม เช่น เคยมีความเคารพ ความเลื่อมใสของผู้อื่นในฐานะที่เป็นผู้ครองตำแหน่งหนึ่งตำแหน่งใด ครั้นการครองตำแหน่งนั้นสิ้นสุดลงด้วย แต่ความเคารพเลื่อมใสชนิดนี้จะไม่เสื่อมถอยหรือลดลงไปอย่างมีนัยสำคัญ ถ้าความเคารพเลื่อมใสนั้นมิได้เกิดจากการครองตำแหน่ง แต่หากว่าเกิดจากคุณงามความดีในด้านอื่น ๆ การมีสังคมกับคนที่มีอายุน้อยกว่ารวมทั้งลูกหลานด้วยเกิดช่องว่างเชิงสังคมขึ้นมา มาก ๆ เพราะมีทัศนคติแตกต่างกัน ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการทั่ว ๆ ไปแตกต่างกัน ทำให้พูดคุยกันไม่เข้าใจไม่รู้เรื่อง และอ้อมอ้อมกันไม่ค่อยได้ ลูกหลานก็ไม่อยากเข้าใจหรือคบหาสมาคมด้วย ดังนี้ทำให้ว่าเหว และเป็นทุกข์แต่ก็ไม่ยากที่จะแก้ไข คือเมื่อยังไม่ชราลูกหลานมักจะทำประการต่าง ๆ เพื่อเอาใจผู้ใหญ่ ครั้นเมื่อผู้ใหญ่ชราลงแล้ว ผู้ใหญ่ก็ควรจะต้องเรียนรู้ที่จะเอาใจลูกหลานผลัดกันบ้าง”

2. ทฤษฎีความชราเชิงสังคม

บริบูรณ์ พรพิบูลย์, นพ. (2525 : 156-157) ได้กล่าวถึงทฤษฎีเกี่ยวกับความชราเชิงสังคมวิทยา ไว้ดังนี้

ทฤษฎีเกี่ยวกับความชราทางด้านสังคมวิทยาเป็นทฤษฎีที่พยายามวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้สภาพสังคมของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไป เป็นทฤษฎีที่พยายามทำให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถแบ่งได้เป็นทฤษฎีย่อยดังนี้

- **ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว** ถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงเร็ว สถานภาพของสังคมของผู้สูงอายุคนนั้นจะเปลี่ยนแปลงเร็วเช่นกัน

- **ทฤษฎีจำนวนสัมพันธ์** ทฤษฎีนี้เชื่อว่าจำนวนคนชราจะมีส่วนสัมพันธ์กับสถานภาพทางสังคมคือ ถ้าในสังคมมีคนชราจำนวนน้อย สถานภาพของคนชรานั้นมักจะดีกว่าสังคมที่มีคนชรามาก

- **ทฤษฎีเกียรติภูมิ** ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ถ้าคนชราผู้ใดเป็นผู้ที่มีคุณประโยชน์ต่อสังคมสถานภาพของคนชรานั้นมักจะดีเช่นกัน

- **ทฤษฎีไร้ภาระผูกพัน** ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ควรอย่างยิ่งที่จะต้องแนะนำให้คนชรายอมรับว่าตนเป็นผู้สูงอายุหรือเป็นคนชราที่ชราแล้ว ชุมชนลูกหลานจะให้ความสำคัญ ให้ความสนใจกับคนชราน้อยลง เพราะคนชราจึงต้องลดความรับผิดชอบต่าง ๆ ความหวังใ้ในลูกหลานลง

- **ทฤษฎีให้ทำกิจกรรม** เป็นทฤษฎีที่ตรงกันข้ามกับทฤษฎีไร้ภาระผูกพัน แม้ว่าลูกหลานจะให้ความสนใจในวัยผู้สูงอายุน้อยลงก็ตาม แต่ผู้สูงอายุจะต้องเป็นตัวของตัวเองหางานทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ตามกำลังความสามารถที่ตนมีอยู่ พยายามรักษาสุขภาพของร่างกายให้สมบูรณ์ที่สุด

อีเบอร์โซล และ เฮส (Ebersole and Hess, 1981 : 32-33 อ้างถึงใน จวีวรรณ แก้วพรหม 2530 : 28) ได้กล่าวถึงทฤษฎีทางด้านสังคมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุดังนี้

ทฤษฎีทางด้านสังคม เป็นทฤษฎีที่พยายามวิเคราะห์เหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีสถานะทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งพยายามที่จะช่วยให้มีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ทฤษฎีดังกล่าวเชื่อว่าถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ก็จะทำให้สถานะของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วด้วย และสถานะของผู้สูงอายุในสังคมใดจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับจำนวนของผู้สูงอายุในสังคมนั้น นอกจากนั้น ทฤษฎีนี้ยังได้แนะนำให้ผู้สูงอายุยอมรับว่า เมื่อถึงวัยสูงอายุ ลูกหลานและชุมชนมักจะให้ความสำคัญและให้ความสนใจน้อยลง เมื่อเป็นเช่นนี้ควรจะต้องลดความรับผิดชอบและลดความหวังใ้ในลูกหลานบ้าง จึงทำให้เป็นตัวของตัวเอง และพยายามรักษาสุขภาพไว้ให้ดี เพื่อจะได้ใช้ชีวิตในบั้นปลายอย่างมีความสุข

3. การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม

การเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม หมายถึง บทบาทในเรื่องต่าง ๆ ของผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงด้วยการลดบทบาทที่เคยดำรงอยู่หรือหมดหน้าที่ไปอย่างสิ้นเชิง การเปลี่ยนแปลงทางด้านบทบาทในสังคมของผู้สูงอายุ มีสาระสำคัญดังนี้

3.1 ลักษณะภูมิหลังของผู้สูงอายุ

ปัจจัยที่มีผลทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทในสังคมแตกต่างกันขึ้นอยู่กับลักษณะภูมิหลังของผู้สูงอายุแต่ละคน

- ลักษณะสภาพของการแต่งงาน ประกอบด้วยมีคู่แต่งงาน (สามีภรรยา) หรือไม่มีคู่แต่งงาน ผู้ที่มีคู่แต่งงานจะมีการเข้าร่วมสังคมมากกว่าผู้ที่เป็นโสดหรือเป็นหม้าย

- การมีครอบครัวที่อบอุ่น ลูกหลานเอาใจใส่ จะเป็นบุคคลที่มีความสุข แต่ถ้าขาดคนดูแลเอาใจใส่ จะเป็นผู้สูงอายุที่มีความว่าเหว่

- การมีทรัพย์สินสมบัติ มีเศรษฐกิจดีย่อมต้องมีความแตกต่างจากผู้สูงอายุที่ยากจนซึ่งต้องหาเช่ากินค่า

- สภาพการศึกษา ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาดี มีความรู้ความสามารถจะได้รับการยอมรับจากสังคมมากกว่าผู้ที่ด้อยทางการศึกษา

- บุคคลที่อยู่ในระดับต่างชั้นกันในสังคม คือ บุคคลที่อยู่ในชนชั้นต่ำจะสูญเสียความสัมพันธ์ทางสังคมมากกว่าชนชั้นกลางและชั้นสูง ส่วนบุคคลชนชั้นต่ำจะมีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีเพื่อน หากคนที่จะปรับทุกข์ด้วยยาก คนชั้นสูงมักจะเป็นผู้นำเป็นสมาชิกขององค์กร

- เพศ เพศหญิงจะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมมากกว่าชาย เช่น เข้าวัดฟังธรรม ไปเที่ยวกับลูกหลาน ส่วนเพศชายจะลำบากใจในการเข้าสังคมกับคนวัยเดียวกัน

- ความต่อเนื่องของการติดต่อสัมพันธ์กันตั้งแต่วัยที่ผ่าน ซึ่งตรงกับทฤษฎีพัฒนาทางสังคมของอิริคสัน

- ลักษณะสุขภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุคนใดที่มีร่างกายแข็งแรงจะไม่เป็นภาระของสังคม จะสามารถช่วยเหลือตนเองได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ร่างกายอ่อนแอ

3.2 บทบาทในสังคมกับการเกษียณราชการ

การที่ผู้สูงอายุต้องออกจากงาน ทำให้สภาพสังคมและรายได้ที่เคยได้รับเปลี่ยนแปลง ซึ่ง **ศรีธรรม ฐานะภูมิ, รศ.พญ.** (2534 : 111-112) ได้กล่าวถึงบทบาทในสังคมของผู้สูงอายุไว้ดังนี้

ภายหลังปลดเกษียณ อำนาจในหน้าที่การงานของคนในวัยชราทั้งหมดไปทันที การได้รับการยกย่องสรรเสริญจากผู้อื่นก็ลดน้อยลงด้วย ยิ่งนานวันการทักทายจากคนในสังคมจะยิ่งลดลง ทั้งการได้รับการเลือกให้ทำหน้าที่ต่าง ๆ ในสังคม ก็ค่อย ๆ หดไปเหล่านี้ทำให้กระทบกระเทือนจิตใจของผู้ชราอย่างมาก โดยเฉพาะผู้ที่ยึดมั่นในตำแหน่งหน้าที่การงาน และมีได้เตรียมใจไว้ว่าสิ่งเหล่านี้จะมีการเปลี่ยนแปลงไปและหมดไปได้ บางคนอาจยอมรับได้ยากใน

ระยะแรกและต้องใช้เวลาระยะหนึ่งในการปรับตัว ผู้ชราบางคนอาจใช้ชีวิตเตรียมตัว โดยลาออกจากตำแหน่งหัวหน้างาน 2-3 ปีก่อนปลดเกษียณ ทั้งนี้เพื่อจะได้ค่อย ๆ ลดบทบาทของตนเองทีละน้อยก่อนจะหยุดทำงานประจำทำให้มีเวลาปรับตัวได้ง่ายขึ้น หรือในบางคนก็เริ่มทำงานทำไว้ล่วงหน้าก่อนปลดเกษียณ เพื่อที่จะได้มีตำแหน่งบางอย่างต่อเนื่องไปอีกระยะหนึ่ง แต่บางรายก็ขอหยุดพักไม่ทำงานสักระยะหนึ่ง ภายหลังเกษียณแล้วค่อยมาคิด และทำงานที่เหมาะสมกับสถานภาพของตน

บทบาททางสังคมของผู้สูงอายุจะค่อย ๆ ลดลงจนในที่สุดคนรู้จักจะจากไปเกือบหมด ความเจ็บป่วยทางร่างกายและความชราจะทำให้ไม่สามารถออกจากบ้านไปพบผู้อื่นได้ ในบ้านปลายของชีวิต ผู้ชราต้องอยู่กับบ้าน หรือหากมีความจำเป็นก็อยู่ร่วมกับคนวัยเดียวกันที่บ้านพักคนชรา. ผู้ชราในอนาคตจึงควรเตรียมใจในเรื่องนี้ ควรฝึกตนให้สามารถอยู่ตามลำพังได้ในบางโอกาส สามารถยอมรับสถานภาพและสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีพอควรกับผู้ที่อยู่ร่วมกันและผู้ที่มาช่วยเหลือดูแล

3.3 บทบาทในสังคมกับวัฒนธรรมประเพณีไทย

ศีลธรรม ฐานะภูมิ, รัช.พญ. (2534:112) ได้กล่าวถึงบทบาทในสังคมของผู้สูงอายุกับวัฒนธรรมประเพณีไว้ว่า ประเทศไทยมีวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามสืบทอดกันมาในเรื่องการเคารพยกย่องผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ผู้อ่อนวัยได้รับการอบรมให้อ่อนน้อมถ่อมตน เคารพยกย่อง เชื้อพียงและยอมรับการแนะนำสั่งสอนของผู้อาวุโส และมีความกตัญญูต่เวทีต่อบุพการีและผู้มีพระคุณ เหล่านี้ย่อมทำให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจและรู้สึกว่ามีคุณค่า ไม่รู้สึกท้อแท้เหมือนผู้สูงอายุในวัฒนธรรมตะวันตก นอกจากนั้น ประเพณีการแสดงความกตัญญูต่เวทีต่อผู้สูงอายุ ย่อมนำมาซึ่งความผูกพันระหว่างผู้สูงอายุ กับบุตรหลานอย่างต่อเนื่อง นำความปลาบปลื้มใจมาสู่คนวัยชราและทำให้การดำรงชีวิต อยู่ดำเนินต่อไปอย่างมีความหมาย

3.4 บทบาทในสังคมกับภาวะการทำงาน

เมื่ออายุมากขึ้น ผู้สูงอายุจะถูกตัดออกจากสังคมเนื่องจากการถูกออกจากงานหรือการเกษียณอายุ การถูกออกจากงานนี้หมายถึงการเปลี่ยนแปลงฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างฉับพลัน ทำให้ขาดการติดต่อกับผู้ร่วมงาน เปลี่ยนแปลงจากความมีหน้ามีนามาสู่ความเฉียบเหงาว่าเหวใจหาย แม้ว่าบางคนจะได้มีการเตรียมตัวพร้อมมาแล้วก็ตาม สำหรับในสังคมไทยนั้น การถูกออกจากงานนั้น เพศหญิงจะมีปัญหาน้อยกว่าเพศชาย เพราะเพศชายมักจะมีหน้าที่ตำแหน่งงานรับผิดชอบมากกว่าเพศหญิง

ตามความเป็นจริงแล้ว การออกจากงานมิได้ทำให้ผู้สูงอายุถูกตัดขาดจากสังคมเพราะว่าผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้อีกมากมาย วัยอายุ 60-70 ปี นี้แม้ว่าจะต้องเกษียณออกจากงานประจำแล้วก็ตาม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะยังคงสามารถทำงานต่อไปได้อีก เช่นงานที่เป็นกิจการของตนเอง เป็นที่ปรึกษาของหน่วยงานต่าง ๆ รวมทั้งทำงานอดิเรกที่ตนเคยชื่นชอบ การที่ผู้สูงอายุได้ทำงานต่อเนื่องกันไปจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจแจ่มใสไม่เครียด สมองได้รับการพัฒนาตลอดเวลาทำให้สมองไม่เสื่อมเร็ว

ในวัยสูงอายุนี้ ผู้สูงอายุสามารถเลือกทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตามความพึงพอใจของตนเอง และสามารถหาความสนุกสนานเพลิดเพลินจากสิ่งต่าง ๆ ที่ตนได้เลือกทำ ทั้งนี้เพราะ การที่ผู้สูงอายุได้มีงานทำ จะทำให้ผู้สูงอายุคนนั้นมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมใหม่ ๆ กับบุคคลใหม่ ๆ ที่มีความสนใจในสิ่งเดียวกัน ซึ่งสามารถเป็นสิ่งที่ทดแทนต่อสิ่งที่ตนได้สูญเสียไปก็ได้

3.5 บทบาทในสังคมกับครอบครัว

บทบาททางสังคมในครอบครัวของผู้สูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะลดลงหรือหมดหน้าที่ไปในที่สุด บทบาทในครอบครัวประกอบด้วย

- การปรับตัวต่อบทบาทหัวหน้าครอบครัว

เมื่อบุคคลได้ก้าวเข้าสู่วัยชราบทบาทจากการเป็นหัวหน้าครอบครัวจะเปลี่ยนแปลงไป โดยบุตร-ธิดาจะมาเป็นผู้รับผิดชอบในการเป็นหัวหน้าครอบครัว เมื่อเปรียบเทียบภาระการเป็นผู้รับผิดชอบในครอบครัวระหว่างบุตรชาย และบุตรสาว พบว่าบุตรสาวมักจะทำหน้าที่ได้ดีกว่าบุตรชาย

- การปรับตัวต่อสมาชิกใหม่ของครอบครัว

จากสภาพที่บุตร ธิดาของคนวัยสูงอายุได้แยกครอบครัว ทำให้มีสมาชิกใหม่ขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับตัวต่อ เขยหรือสะใภ้ และหลาน โดยปกติ ผู้สูงอายุมักจะรักหลาน ชอบดูแล ทำให้ในบางครั้งอาจเกิดความขัดแย้งกันระหว่างผู้สูงอายุและพ่อแม่ของหลานได้

- การปรับอารมณ์ในเรื่องปัญหาครอบครัว

ความรู้สึกว่าตนไม่เป็นบุคคลที่สำคัญของครอบครัว มีความรู้สึกที่ถูกทอดทิ้ง ลูกหลานไม่ให้ความสนใจเอาใจใส่ และไม่เข้าใจในความต้องการ หรือควบคุมไม่ให้นันททำอะไร ลูกหลานไม่รู้จักเข้าหา ไม่มาขอคำปรึกษา ทำให้คิดมาก มีปัญหาทางด้านจิตใจ

- การเผชิญกับภาวะการเป็นหม้าย

ในวัยสูงอายุต้องเผชิญกับภาวะการเป็นหม้าย หรือต้องอยู่ตามลำพัง เพราะการตายจากของคู่ครอง

3.6 ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นภายนอกครอบครัว

ศรีธรรม ฐานะภูมิ, รศ.พญ. (2534 : 111) ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับบุคคลภายนอกครอบครัว ดังนี้

สัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นภายนอกครอบครัว เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับคนสูงอายุบุตรธิดาอาจแยกครอบครัว คู่สมรสอาจตายจากไปหรือหย่าร้าง เพื่อนสนิทอาจเจ็บป่วยหรือตายไป ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการผู้สนใจตนและผู้ร่วมสุขร่วมทุกข์ ทั้งยังต้องการผู้ยอมรับนับถือตน บุคคลที่ผู้สูงอายุควรมีความสัมพันธ์ด้วย ได้แก่

- **เพื่อนสนิท** ที่เข้าใจกันและเคยผ่านประสบการณ์ชีวิตร่วมกันมา อาจเป็นเพื่อนที่รู้จักกันมาตั้งแต่วัยเรียน เพื่อนตั้งแต่วัยหนุ่มสาว เพื่อนที่รู้จักกันมาตั้งแต่ทำงานร่วมกันและมีความสนใจคล้ายกัน หรือเพื่อนจากวงสังคมทั่วไปก็ได้ ความสัมพันธ์กับผู้ร่วมวัยช่วยใน

การปรับตัวด้านอารมณ์และสังคมของผู้สูงอายุได้มาก เพราะต่างก็เข้าใจปัญหาและเห็นอกเห็นใจกัน มีความสนใจและคุ้นเคยกับประสบการณ์ชีวิตร่วมสมัยกันมา ผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีจะมีความสนใจคนอื่นและคอยห่วงใยผู้อื่น ชอบช่วยเหลือ รู้จักให้และรู้จักรับ

ผู้สูงอายุไม่ควรหมกหมุ่นอยู่กับอดีตมากเกินไป ควรสนใจสิ่งรอบตัวในปัจจุบันทั้งยังไม่ควรให้ความสำคัญแก่ตนมากเกินไป เพราะจะทำให้เป็นคนที่น่าเบื่อ

- **บุคคลในกลุ่มกิจกรรมต่าง ๆ** อาจร่วมกิจกรรมกันในวัยกลางคนหรือในวัยผู้สูงอายุก็ได้ ส่วนมากจะเป็นผู้มีความสนใจร่วมกัน อาจเป็นบุคคลในกลุ่มงานอดิเรกหรืองานบำเพ็ญประโยชน์ มีทั้งผู้ร่วมวัยและผู้ต่างวัยก็ได้ ทำให้ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและทัศนคติกัน

- **บุคคลในวัยหนุ่มสาวหรือวัยรุ่น** นอกจากจะเป็นผู้ช่วยดูแลอบรมบุตรหลานแล้ว ผู้สูงอายุยังสามารถมีความสัมพันธ์กับคนหนุ่มสาวอื่น ๆ ได้ เช่น บุตรหลานของเพื่อน บุคคลในกลุ่มกิจกรรมต่าง ๆ การได้คบกับคนหนุ่มสาวทำให้ชีวิตของคนสูงอายุมีความแจ่มใสได้เห็นความเจริญเติบโตของผู้อ่อนวัย ทั้งยังสามารถนำประสบการณ์ของตนมาเล่าให้คนหนุ่มสาวฟังและให้เขานำไปแก้ไขปัญหาชีวิตได้ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนหนุ่มสาวทำให้ผู้สูงอายุไม่ล้าหลังและได้รู้ถึงความเป็นไปของสังคมปัจจุบันอีกด้วย ประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุย่อมเป็นบทเรียนที่มีประโยชน์แก่ผู้อ่อนวัยกว่า

ดังนั้น ผู้สูงอายุควรต้องมีการเรียนรู้ที่จะเอาใจใส่ สนใจลูกหลาน แม้จะเป็นงานที่หนักกิจกรรมใดก็ตามที่สามารถจะช่วยเหลือหรือแบ่งเบาภาระจากลูกหลานได้ก็ควรต้องทำ ในบางครั้ง ผู้สูงอายุอาจต้องทำหน้าที่เป็นผู้ปรึกษา ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับผู้อื่น เพื่อเป็นการช่วยเหลือให้ผู้สูงวัยสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ในกรณีที่ผู้สูงอายุไม่สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวได้จะด้วยเหตุผลใดก็ตาม ผู้สูงอายุสามารถเข้าอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรา ซึ่งในประเทศไทยได้มีสถานสงเคราะห์คนชราหลายแห่ง ซึ่งเป็นสถานสงเคราะห์ของภาครัฐบาลและภาคเอกชน

ตำราที่ควรอ่านเพิ่มเติม

ศรีธรรม ฐานะภูมิ, รศ. พญ. พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์,
2535.