

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยสูงอายุ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการตามช่วงวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง วัยสูงอายุ
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

วัยสูงอายุ หรือวัยชรา หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป องค์การอนามัยโลกได้แบ่งวัยสูงอายุออกเป็น ๓ ช่วง ประกอบด้วยช่วงอายุระหว่าง ๖๐-๗๔ ปีเรียกว่า ผู้สูงอายุ ช่วงอายุระหว่าง ๗๕-๙๐ปี เรียกว่า คนชรา และช่วงอายุตั้งแต่ ๙๐ ปีขึ้นไป เรียกว่า คนชรามาก

ลักษณะทั่วไปและพัฒนาการของวัยสูงอายุ

ลักษณะทั่วไปและพัฒนาการของวัยผู้สูงอายุมีลักษณะและผลกระทบที่สำคัญ ดังนี้

๑. **การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย** โครงสร้างและการทำงานของเซลล์ ตลอดจนระบบต่างๆ ในร่างกายวัยสูงอายุจะเสื่อมประสิทธิภาพลง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่ชัดเจน เช่น สายตายาวขึ้น ตา ขุ่นมัว เป็นต้อกระจก การมองเห็นไม่ดี หูตึง เส้นผมแห้งและเปราะบาง และหลุดร่วงง่าย และเปลี่ยนเป็นสีขาวย ซึ่งเรียกว่า ผมหงอกปรากฏขึ้น นอกจากนี้ผิวหนังจะมีลักษณะบาง เหี่ยวยุ่น แห้ง หยาบ มีจุดต่าง ตกกระ และ คัน การควบคุมอุณหภูมิในร่างกายลดลง จึงมักสังเกตเห็นได้ว่าวัยสูงอายุรู้สึกหนาวง่าย รวมทั้งมีภาวะกระดูกพรุนซึ่งภาวะดังกล่าวยังส่งผลไปถึงภาวะการหลุดตัวของหมอนรองกระดูกสันหลังเป็นผลให้เกิดอาการปวดหลัง และวัยสูงอายุมักมีกระดูกที่บาง เปราะง่าย เนื่องจากการดูดซึมของแคลเซียมลดลง ส่งผลให้กระดูกสันหลังของผู้สูงอายุงอแงจนเกิดอาการหลังโก่งได้ กระดูกหักง่าย ข้อต่าง ๆ เสียความยืดหยุ่น เคลื่อนไหวร่างกาย ลำบาก ปวดบวมตามข้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง และยังพบว่าเซลล์สมองของผู้สูงอายุเสื่อมสมรรถภาพลง ทำให้ความจำสั้น หลงลืมง่าย การสั่งงานของสมองช้าลง พุดจาช้าลง ความสมดุลของการทรงตัวเสื่อมลงทำให้เกิดอุบัติเหตุล้มได้ง่าย

ในเพศชายอัตราจะเหี่ยวลดลง เล็กลง ต่อมลูกหมากโตขึ้น การแข็งตัวของอวัยวะเพศช้าลง ด้อยประสิทธิภาพ ความต้องการทางเพศลดลง มีการถ่ายปัสสาวะบ่อยครั้งขึ้น เพราะเกิดภาวะของกระบังลมหย่อน ทำให้กลั้นปัสสาวะไม่ได้

ในเพศหญิง รังไข่ มดลูก ช่องคลอดเหี่ยวแฟบ ลิ้น เล็กลง และเต้านมจะหย่อนคล้อย สารหล่อลื่นภายในช่องคลอดลดน้อยลง ความต้องการทางเพศลดลง และหมดประจำเดือน

๒. **การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ** การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่สังเกตได้ เช่น ผู้สูงอายุที่เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า สามารถถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตให้แก่รุ่นหลังได้อย่างดี เพ็งเกษียณอายุการทำงานที่มีความรู้สึกที่ตนเองถูกลดบทบาททางสังคมลง ทำให้รู้สึกท้อแท้และน้อยใจ มีอารมณ์ที่ไม่มั่นคง หากจิตใจถูกกระทบกระเทือนเพียงเล็กน้อยก็จะหงุดหงิดเสียใจ โกรธได้ง่าย และผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักยอมรับและยึดมั่นต่อความคิดและคตินิยมดั้งเดิมของตน มีความสนใจในศาสนาที่ว่า ชีวิตได้ดำเนินมาถึงบั้นปลาย และเห็นสังขารของชีวิตจึงได้ไปประกอบศาสนกิจมากขึ้น

นอกจากนี้ด้านจิตใจอารมณ์มักจะเกิดควบคู่ไปกับความเสื่อมทางด้านร่างกายทำให้รู้สึกตัวเองไร้คุณค่าต้องพึ่งพาผู้อื่น โดยผู้สูงอายุจะมีอารมณ์ความรู้สึก เช่น

- อารมณ์เหงา เกิดจากสาเหตุหลายประการ เช่น ความเครียด ความรู้สึกที่ไม่มีใครเข้าใจ สนใจ ประกอบกับสุขภาพโดยรวมมีความแข็งแรงลดลง ขาดกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบ ต้องอยู่แต่ในบ้าน

- การย้อนคิดถึงความหลังเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นมากในผู้สูงอายุ ซึ่งมีทั้งคุณและโทษ โดยด้านที่มีคุณคือ ผิดฝนความจำ เพิ่มพูนความภาคภูมิใจในตนเอง ส่วนโทษคือ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกหม่นหมองและอาศัยอารมณ์ในอดีต ปลงไม่ตก เกิดอารมณ์เศร้าโศกจากการพลัดพราก

๓. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม โดยภาพรวมมีเรื่องที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๓.๑) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสถานภาพและบทบาททางสังคมมักพบว่าผู้ที่อยู่ในช่วงวัยนี้มักเกิดความรู้สึกว่าตนเองต้องสูญเสียหรือถูกลดบทบาทความสำคัญลงทำให้บางคนรู้สึกว่าตนเป็นภาระเกิดความท้อแท้ในชีวิต และเข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นและสังคมน้อยลง

๓.๒) การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับสภาพภายในครอบครัว ความจำเป็นในเรื่องสภาพเศรษฐกิจของครอบครัวทำให้บุตรหลานทอดทิ้งหรือขาดการดูแลผู้สูงอายุโดยถาวร ถือได้ว่าเป็นปัญหาทางสังคมอีกปัญหาหนึ่งในปัจจุบัน

๓.๓) การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับนับถือผู้สูงอายุของสังคมที่มีน้อยลงปัจจุบันแนวคิดและการปฏิบัติเรื่องการให้ความเคารพนับถือผู้ที่อาวุโสกว่าถูกลดความสำคัญลงโดยคนส่วนใหญ่มักเห็นว่าผู้สูงอายุมีความสามารถน้อยลงและมีความคิดอ่านไม่ทันต่อเหตุการณ์ซึ่งหากสังคมใดเกิดแนวคิดดังกล่าวความเคารพนับถือผู้สูงอายุก็จะเปลี่ยนไปสู่ความเสื่อมความเคารพนับถือผู้สูงอายุแทน

นอกจากนี้ ด้านสังคมยังมีอีก ๒ รูปแบบ คือ

-แบบที่ยังมีความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด เช่น สังคมในครอบครัว หรือเพื่อนร่วมวัย ดังนั้นกิจกรรมของผู้สูงอายุจึงเป็นการเลี้ยงดูบุตรหลาน ดูแลบ้าน ทำบุญ ฟังธรรม หรืออยู่ในชมรมผู้สูงอายุ

-แบบตรงข้าม คือ ตัดทอนความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องลง การสัมพันธ์เชิงสังคมกับบุคคลและสังคมนั้น มีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง โดยผู้สูงอายุอาจต้องทำใจยอมรับความสิ้นสุดของสัมพันธ์ภาพที่ต้องเปลี่ยนไปหรือจบสิ้นตามกาลเวลา

๔. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สมองผ่อและมีน้ำหนักลดลง มีเลือดมาเลี้ยงสมองน้อยลง เซลล์ประสาทตายเพิ่มขึ้นและจำนวนเซลล์ลดลงตามอายุ ทำให้สมองเสื่อม ความจำเสื่อม โดยเฉพาะความจำในเหตุการณ์ปัจจุบัน (recent memory) และความจำเฉพาะหน้า (immediate memory) แต่ความจำในอดีต (remote memory) จะไม่เสีย แต่การประสานงานระหว่างประสาทสัมผัสกับความจำจะช้าลง ผู้สูงอายุจึงมีประสิทธิภาพในอันที่จะใส่ใจต่อสิ่งเร้าไม่วิวหรือดีเท่าคนอายุน้อย และมีลักษณะความคิดไม่ยืดหยุ่น

แต่เดิมเคยมีความเชื่อว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สติปัญญาจะเริ่มเสื่อมถอย ไม่เข้าใจในภูมิปัญญาของคนรุ่นใหม่ แต่ในปัจจุบันผลการศึกษพบว่าสามารถจำแนกกลุ่มผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา ออกได้เป็น ๓ กลุ่ม คือ

๑. ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงรักษาสมรรถภาพทางสติปัญญา คือ กลุ่มที่มีสุขภาพดี หมั่นศึกษาหาความรู้ และพัฒนาความจำอยู่เสมอ

๒. ผู้สูงอายุที่ความเสื่อมทางสติปัญญา คือ กลุ่มที่มีอารมณ์เหงา ว้าเหว่ เศร้าสร้อย มีชีวิตครอบครัวที่ขมขื่น

๓. ผู้สูงอายุที่มีสติปัญญาเสื่อมถอยอย่างรวดเร็ว คือ กลุ่มที่เล็กเกี่ยวข้องกับกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิต อาจเกิดจากการเจ็บป่วยเรื้อรัง รวมถึงการเจ็บหนักใกล้ถึงแก่ชีวิต



แหล่งอ้างอิง

เกษร เกษมสุข, อุษณีย์ บุญบรรจบ. (๒๕๖๑). การส่งเสริมพัฒนาการวัยผู้ใหญ่ตอนต้น: บทบาทของพยาบาล.

แพทยสารทหารอากาศ : ๖๑(๓) ; ๑๐๑-๑๐๗.

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (๒๕๕๖). จิตวิทยาบุคลิกภาพและพฤติกรรมสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พรสุข หุ่นรินทร์ และคณะ. (๒๕๖๓). คู่มือครู สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.

กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.

อัจฉรา วรรณานันต์. (๒๕๖๐). จิตวิทยาพัฒนาการ. เลย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.