พัฒนาการวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

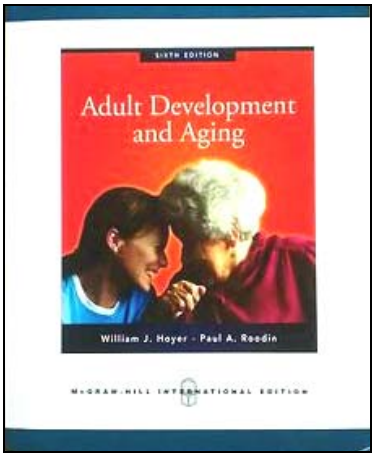
(Adult Development and Aging)

วรรณรา ชื่นวัฒนา*

*สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา 1061 ถนนอิสรภาพ แขวงหิรัญรูจี เขตธนบุรี กรุงเทพฯ 10600

หนังสือชื่อ “Adult Development and Aging” แปลเป็นภาษาไทยได้ว่า พัฒนาการวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ เขียนโดย William J. Hoyer ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอกจาก West Virginia University เป็นอาจารย์ประจำอยู่ที่มหาวิทยาลัย Syracuse University นิวยอร์ค ประเทศสหรัฐอเมริกา และ Pual A. Roodin ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาเชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุและผู้สูงอายุศึกษา อาจารย์จากมหาวิทยาลัย State University of New York College at Oswego นิวยอร์ค ประเทศสหรัฐอเมริกา หนังสือนี้พิมพ์เป็นครั้งที่ 6 ปี 2009 โดย Mc Graw Hill ประเทศสิงคโปร์ หนา 461 หน้า ไม่รวมบทอภิธานศัพท์ บรรณานุกรม เครดิตข้อมูล ดัชนีชื่อและดัชนีหัวเรื่อง (ภาพที่ 1)

ผู้เขียนแบ่งหนังสือออกเป็น 13 บท มีเนื้อหาครอบคลุมบทนำ ความหลากหลายทางวัฒนธรรมและชาติพันธุ์ สรีรศาสตร์และประสาทสัมผัส การเผชิญความเครียดและการปรับตัว การช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตสุขภาพทางกายและริ้วรอย ความจำ ความสนใจและการเรียนรู้ สติปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ ความรู้ ความเข้าใจ อารมณ์ พุทธิปัญญาและความชำนาญ บุคลิกภาพ ความสัมพันธ์ส่วนตัว งาน การพักผ่อน การเกษียณอายุ และการเตรียมตัวเข้าสู่ความตาย นอกจากเนื้อหา 13 บทนี้แล้ว ผู้เขียนได้ทำอภิธานศัพท์ บรรณานุกรม เครดิตข้อมูล ดัชนีชื่อและดัชนีหัวเรื่องด้วย



ภาพที่ 1 หนังสือพัฒนาการวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ
ที่มา: (Hoyer and Roodin, 2009)

ลีลาการเขียนหนังสือเล่มนี้มีการจัดวางแบบแผนการเขียนอย่างดีโดยในแต่ละบทจะแยกรายละเอียดย่อยๆ เป็น Expanded Content ซึ่งใช้แบบแผนเดียวกันตลอดทั้งเล่ม กล่าวคือ มีบทนำ มีเนื้อหา และปิดท้ายด้วย Research Focus แยกเขียนเป็นส่วนๆ ทำให้อ่านเข้าใจง่ายและไม่เบื่อทั้งยังมีประเด็นให้ขบคิดและพัฒนาต่อเป็นโจทย์วิจัยได้ในทุกหัวเรื่อง ในเนื้อหาแทรกรูปภาพมีทั้งสี่สีและขาวดำตลอดทั้งเล่ม ชวนให้เข้าใจง่ายและน่าอ่านมากขึ้น การใช้ศัพท์ก็ไม่ยากเกินไปส่งผลให้อ่านเข้าใจง่าย

เนื้อหาในหนังสือ ผู้เขียนชี้ให้เห็นความสำคัญของการศึกษาเรื่องพัฒนาการในวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุซึ่งมีหลากหลายเหตุผลสรุปได้ 3 ประเด็นหลักๆคือประเด็นการศึกษาเชิงวิชาการ ประเด็นต่อมาคือเป็นความสนใจส่วนตัวและประเด็นสุดท้ายเพื่อการบริการที่น่าสนใจสำหรับวัยนี้ บทต่อมากล่าวถึงความหลากหลายของวัฒนธรรมและเชื้อชาติ ผู้เขียนได้แสดงโครงสร้างทางอายุและเพศโดยใช้ปิรมิดประชากรแสดงโครงสร้างประชากรของประเทศสหรัฐอเมริกาตั้งแต่ปี 1950 1990 และ 2030 ซึ่งปิรมิดทั้งสามปีที่นำมาแสดงสะท้อนให้เห็นว่าประชากรของอเมริกามีการเปลี่ยนแปลงได้จากเดิมอย่างมากและรวดเร็วจากปิรมิดทรงสามเหลี่ยมสอบสูงฐานแคบ เป็นปิรมิดสามเหลี่ยมฐานกว้าง และเป็นทรงสถูปในปี 2030 นั่นแสดงให้เห็นถึงจำนวนประชากรวัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนและข้อมูลของอายุคาดหวังเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด มีแนวโน้มสูงขึ้นทั้งชายและหญิงโดยหญิงมีอายุคาดหวังเฉลี่ยสูงกว่าเพศชายโดยหญิงมีอายุคาดหมายเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดเป็น 85 ปี ชายมีอายุคาดหมายเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดเป็น 80 ปี ในบทนี้มีการตั้งคำถามการวิจัยที่น่าสนใจว่าอายุคาดหมายเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของคนอเมริกาจะเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆจริงหรือ ในเมื่อข้อมูลสุขภาพของคนเมริกันพบว่าเป็นโรคอ้วนสูงมากและเพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกปี ในบทนี้ยังเปรียบเทียบอายุคาดหมายเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดของประเทศต่างๆ ทั่วโลกด้วย รวมถึงผลกระทบด้านวัฒนธรรมที่แตกต่างต่อผลของการใช้ชีวิตให้ยืนยาวด้วย

ในบทที่ 3 ผู้เขียนตั้งคำถามต้นบทอย่างน่าสนใจว่าทำไมมนุษย์ต้องแก่ แล้วผู้เขียนก็ใช้ทฤษฎีหลายทฤษฎีอธิบายการแก่ของมนุษย์เช่นทฤษฎีทางชีววิทยาที่กล่าวถึงความเสื่อมของเซลล์และยังได้กล่าวถึงโรคแก่ก่อนวัยอันควรด้วยซึ่งทางการแพทย์เรียกว่า Progeria and Werner Syndrome โรคนี้จะทำให้คนมีสังขารเหมือนคนแก่แม้จะอายุจริงไม่กี่ปี ในบทนี้ยังได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงระบบต่างๆของร่างกายที่เสื่อมไปตามอายุที่มากขึ้นเช่น ความสูงลดลง ระบบประสาทสัมผัสต่างๆ เสื่อมลง รวมถึงโรคสมองเสื่อมด้วย บทต่อมากล่าวถึงการเผชิญความเครียดและการปรับตัวซึ่งผู้เขียนปูพื้นตั้งแต่การทำความเข้าใจเรื่องความเสื่อมของสังขาร ความเสี่ยงที่เกิดจากความเสื่อม กระบวนการในการปรับตัวของมนุษย์รวมถึงกลไกการปรับตัว

และการบริหารจัดการชีวิตเพื่อการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่วัยสูงอายุ

จุดที่น่าสนใจอีกบทซึ่งถือเป็นเรื่องใหญ่ของวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุคือสุขภาพจิต ซึ่งผู้เขียนนำข้อมูลมาแสดงให้เห็นถึงปัญหาด้านสุขภาพจิตที่พบและแนวทางการป้องกันไว้อย่างน่าสนใจ รวมถึงสุขภาพด้านร่างกายที่สำคัญไม่แพ้กัน ผู้เขียนแสดงข้อมูลเปรียบเทียบของเพศหญิงและเพศชายที่มีความเสี่ยงด้านสุขภาพแตกต่างกันจากความเป็นเพศ เช่นโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดอันเนื่องมาจากพฤติกรรมที่แตกต่างกันของความเป็นเพศ ซึ่งผู้เขียนมีคำแนะนำในการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมไว้ด้วย ทั้งยังได้กล่าวถึงความจำ ความตั้งใจและการเรียนรู้ ซึ่งเมื่อมีอายุสูงขึ้นความจำจะเสื่อมลง ผู้เขียนได้เสนอแนะว่าควรมีการฝึกให้สมองได้ใช้งานเพื่อจะได้ไม่เกิดโรคความจำเสื่อม ผู้เขียนได้สอดแทรกบททกสอบความจำอย่างๆง่ายไว้ด้วย

ที่น่าสนใจอีกบทก็คือการที่ผู้เขียนกล่าวถึงสติปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ที่วัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุเป็นอยู่รวมถึงการฝึกและการเพิ่มทักษะที่จะพัฒนาการคิดและความคิดสร้างสรรค์ ผู้เขียนนำเสนอการเปรียบเทียบความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) ตั้งแต่วัยเด็กที่จะทำนายความฉลาดทางสติปัญญาไปจนถึงวัยสูงอายุ รวมถึงการจัดการกับแก้ปัญหา ทั้งยังได้กล่าวถึงความสำคัญของกระบวนการคิดที่ส่งผลต่อหลายสิ่งของมนุษย์ เช่นบุคลิกภาพเป็นต้น ในเนื้อหายังมีบททดสอบการคิดและความจำด้วย

บทที่กล่าวถึงบุคลิกภาพและการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ รวมถึงการพัฒนาบุคลิกภาพด้วย ผู้เขียนได้นำทฤษฎีบุคลิกภาพของ Erik Erikson ซึ่งมี 8 ระดับมาอธิบายให้เห็นภาพของการพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์ให้เกิดความเข้าใจโดยง่าย

ในบทรองสุดท้ายผู้เขียนกล่าวถึงการทำงาน การพักผ่อนและการเกษียณจากงาน โดยกล่าวถึงสภาพการทำงานในมุมกว้างทั่วโลก และการทำงานผ่านระบบการสื่อสาร รวมถึงการเตรียมตัวเมื่อเกษียณออกจากงาน รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมองค์กรในการทำงาน และการมีงานทำที่แตกต่างกันของเพศชายและเพศหญิง

ในบทสุดท้ายผู้เขียนกล่าวถึงความหมายของการตายและการเตรียมตัวเกี่ยวกับความตายเช่นการจัดการร่างกาย การบริจาคอวัยวะ การจัดการทรัพย์สมบัติ การจัดการงานศพ การเผชิญความตายของบุคคลและครอบครัว ผู้เขียนอธิบายถึงระยะของความเศร้าโศกที่ต้องเผชิญเมื่อบุคคลอันเป็นที่รักจากไป ในตอนท้ายผู้เขียนได้นำประสบการณ์ของบุคลต่างๆที่เผชิญความเศร้าโศกจากการตายของบุคลอันเป็นที่รักและการปรับตัวมาเป็นกรณีตัวอย่างให้ได้ศึกษาเรียนรู้เพื่อการเตรียมตัวรับมือกับสถานการณ์เหล่านั้นเนื่องจากเรามิใช่คนแรกที่ประสบเหตุการณ์การสูญเสียนี้และเราก็มิใช่คนสุดท้ายที่เผชิญกับสิ่งเหล่านี้เช่นกัน

หนังสือเล่มนี้มีคุณค่าในสามประเด็นหลักคือคุณค่าด้านการพยายามค้นคว้าหาข้อมูลจากแหล่งข้อมูลต่างๆมากมายมาประกอบเนื้อหาให้น่าอ่าน น่าเชื่อถือของผู้เขียนทั้งสองท่านที่มีความวิริยะอุตสาหะเป็นอย่างมาก ในประเด็นต่อมาคือความมีคุณค่าต่อวงวิชาการในการนำแบบแผนการเขียนหนังสือวิชาการเป็นแนวทางในการเขียนตำราวิชาการได้อย่างดี รวมถึงแนวทางการเขียนหนังสือวิชาการให้คนทั่วไปสามารถอ่านได้อย่างเข้าใจ ภาษาที่ใช้ไม่วิชาการจนเข้าถึงได้ยากทั้งยังน่าอ่านจากการมีภาพประกอบและสามารถนำมาปรับใช้กับตนเองและบุคคลใกล้ชิดได้อีกด้วยรวมถึงการจัดทำอภิธานศัพท์ ดัชนีชื่อ ดัชนีเรื่องท้ายเล่ม คุณค่าประการสุดท้ายคือคุณค่าในด้านเนื้อหาที่เป็นเนื้อหาวิชาการ แต่ผู้อ่านทุกระดับสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ทั้งกับตนเอง คนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิดด้วย นอกจากจะได้ทำความเข้าใจกับพัฒนาการของตัวเองแล้วยังทำให้เข้าใจผู้อื่นที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุได้อย่างดี

หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะทั้งกับนักวิชาการและผู้สนใจทุกท่านทั้งที่ต้องการเข้าใจตัวเองเข้าใจผู้อื่น หรือผู้ที่ทำงานด้านผู้สูงอายุก็สามารถใช้เป็นคู่มือในการทำงานได้อย่างดี หนังสือเล่มนี้พิมพ์เป็นครั้งที่ 6 คุณค่าของหนังสือเล่มนี้ก็ขึ้นอยู่กับผู้อ่านทุกท่านที่ได้อ่านจะพินิจพิเคราะห์ได้จากการอ่านหนังสือนี้นั่นเอง

เอกสารอ้างอิง

Hoyer W.J. and Roodin P.A. (2009). **Adult Development and Aging**. (6th.ed.). Singapore: McGRAW Hill.