

ความเครียด และความรู้สึกเป็นภาระของผู้สูงอายุที่ทำหน้าที่หลักในการเลี้ยงดูหลาน

Stress and sense of the burden of the grandparents raising their grandchildren

วิวรรณ คล้ายคลึง (พย.ม.)¹

Wiwanna Klayklung (M.N.S.)

วารุณี เฟไร (วท.ม.)²

Warunee Paerai (M.Sc.)

ภัทรพร อรัญยาภา (ค.ม.)²

Patraporn Aranyabhaga (M.A.)

Received: June 5, 2020

Revised: December 29, 2020

Accepted: January 14, 2021

บทคัดย่อ

ปัจจุบันประเทศไทย มีการเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างรวดเร็ว จากที่เคยเป็นสังคมแบบเกษตรกรรม ปัจจุบันค่อยๆเปลี่ยนเป็นสังคมอุตสาหกรรมมีการย้ายถิ่นไปทำงานต่างถิ่นเพื่อหารายได้สำหรับครอบครัวทำให้ระบบครอบครัวที่มีพ่อ แม่ และลูกอาศัยอยู่ร่วมกันมีแนวโน้มลดลง เปลี่ยนมาเป็นลักษณะครอบครัวที่มีปู่ย่าตายาย และหลานอาศัยอยู่ร่วมกันโดยไม่มีสมาชิกที่เป็นรุ่นพ่อแม่เรียกว่าครอบครัวแหวกกลาง (skipped generation family) มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเนื่องจากพ่อแม่ที่ไปทำงานต่างถิ่นไม่สามารถนำบุตรของตนไปดูแลและผู้ที่ไม่ไว้วางใจในการทำหน้าที่เลี้ยงดูบุตรแทนส่วนใหญ่จะเป็นปู่ย่าตายาย การรับภาระหลักในการดูแลเด็กในช่วงวัยต่างๆ ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้สูงวัยได้เนื่องจากเกิดความรู้สึกเป็นภาระในด้านต่างๆ เช่น ด้านการเงิน ด้านกิจวัตรประจำวัน และด้านสุขภาพ เป็นต้น ถ้าเกิดความรู้สึกเป็นภาระเป็นผลให้เกิดความเครียด และนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรหาแนวทางการแก้ไขโดยกระจายอาชีพออกสู่ชนบทเพื่อให้รุ่นพ่อแม่มีอาชีพทำในท้องถิ่นของตนครอบครัวจะได้อยู่ร่วมกันพ่อแม่ลูก ส่วนผู้สูงอายุที่เลี้ยงดูหลานควรมีทีมสุขภาพเข้าไปให้การช่วยเหลือดูแลด้านสุขภาพจิตอย่างใกล้ชิด

คำสำคัญ: ความเครียด ความรู้สึกเป็นภาระ ปู่ย่าตายายเลี้ยงดูหลาน

Abstract

At present, there is a rapid social change in Thailand from an agricultural society to an industrial society. Parents migrated to work in other provinces to earn income for their families which causing the family system where parents and children live together tends to decline. The skipped generation family, family traits with grandparents and child living together without parental members, are likely to increase. This is because parents who go to work in other province cannot bring their children to care, and most of the trustees in the care of the child

¹อาจารย์ประจำ สาขาวิชาการพยาบาลผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

Lecturer, Faculty of Nursing, Siam University

Corresponding author: nooshom55@gmail.com

²อาจารย์ประจำ สาขาวิชาการพยาบาลผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม

Lecturer, Faculty of Nursing, Siam University



are grandparents. The main burden of taking care of children of different ages including affect the mental state of the elderly. Because they feel burdensome in various areas such as finance, daily routine, and health, etc. These can lead to depression. Relevant government departments should find solutions by spreading careers into rural areas so that parents can work in their own locality. The family will live together with parents and child. As for the elderly who care for their grandchildren, the health care team should go in to provide close assistance according to mental health

Keywords : Stress, burden, Grandparents raising grandchildren

บทนำ

“พ่อแม่ไม่ต้องไปไม่ได้หรือ” เสียงจากลูก ซึ่งกินใจพ่อแม่ที่ต้องไปทำงานต่างถิ่นจากสภาพสังคม ในปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมไป เป็นสังคมอุตสาหกรรม พ่อแม่จำเป็นต้องย้ายถิ่นไป ทำงานในเมืองหลวงหรือในจังหวัดที่เป็นแหล่ง อุตสาหกรรมเพื่อหารายได้มาเลี้ยงดูครอบครัว มีการ ฝากลูกไว้ให้ปู่ตายายเลี้ยงที่ภูมิลำเนาหรือที่บ้าน เกิดจากการสำรวจข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2558) พบว่าภาคอีสานมีพ่อแม่ที่ส่งลูกให้ปู่ตายายเลี้ยงเพราะต้องไปทำงานต่างถิ่นถึงร้อยละ 40 รองลงมาคือภาคเหนือ ร้อยละ 30 (สำนักงานกองทุน สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563) ทำให้พบเห็น ครอบครัวในพื้นที่ดังกล่าวมีลักษณะของครอบครัว ข้ามรุ่น หรือครอบครัวแหวกกลาง (skipped generation family) คือ มีคนอยู่ร่วมกันอยู่ 2 รุ่น ได้แก่เด็ก และผู้สูงอายุอยู่รวมในบ้านเดียวกัน แต่จะ ขาดคนรุ่นพ่อแม่ซึ่งอยู่ในวัยทำงาน ซึ่งพบว่าเด็กที่ เติบโตมาแบบห่างไกลพ่อแม่มีเพียงปู่ตายายที่เลี้ยง คุมีพัฒนาการตามวัยที่ล่าช้ากว่าเด็กที่อยู่กับพ่อแม่ พร้อมหน้า (อารี จำปาเกลาย, 2557) เนื่องจากผู้สูง วัยนั้นเป็นวัยที่ต้องการการพึ่งพา ทั้งจากการที่มี ความสามารถในการหารายได้ลดลง แต่กลับต้องมี รายจ่ายเพิ่มมากขึ้น มีความเสื่อมถอยด้านสุขภาพ บางคนมีโรคประจำตัวต้องการการดูแล แต่ต้องมา ดูแลเด็กจากการรับภาระในการเลี้ยงดูหลานของ ตนเอง (Chatchai Nokdee, 2020) ทำให้อาจเกิด ความวิตกกังวลว่าถ้าตนเองเป็นอะไรไปใครจะเลี้ยง

หลาน และเป็นที่พึ่งพาให้หลาน ความรู้สึกเหล่านี้เกิด จากความรัก ความสงสาร และความผูกพันที่มีต่อ หลาน ปู่ตายายส่วนใหญ่จะมีความคาดหวังใน บั้นปลายชีวิต คือ ความสุขที่ได้เลี้ยงหลาน ได้เห็น หน้า และความเจริญเติบโตของหลาน มีหลานเป็นที่ พึ่งพาใจ การที่หลานเชื่อฟังคำสอนไม่ดื้อ ไม่เกร ช่วยเป็นแรงเสริมทางใจให้มีความกำลังใจที่จะต่อสู้ หรือ อาจกล่าวได้ว่าสัมพันธ์ภาพที่ดีเป็นบ่อเกิดของ ความสุข ซึ่งความสุขของคนเราจะมีมากขึ้นกับ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ครอบครัวใช้เวลาแอกัน อย่างเพียงพอ (พัชรี คมจักรพันธ์, วรณี จันทร์สว่าง, 2558) จะเห็นว่า การที่ปู่ตายายได้เลี้ยงดูหลานจะ พบว่ามีทั้งความสุข และความทุกข์ทั้งทางด้าน ร่างกาย และจิตใจสลับกันไป

วัตถุประสงค์

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอ มุมมองการรับรู้ของผู้สูงอายุที่เป็นผู้ทำหน้าที่หลักใน การเลี้ยงดูหลาน ถึงการรับรู้ของผู้สูงอายุที่มีในการ ทำหน้าที่เลี้ยงดูหลานทั้งด้านบวกและด้านลบ และ นำเสนอถึงปัจจัยที่มีผลทำให้เกิดความเครียดใน ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ทำหน้าที่หลักในการเลี้ยงดูหลานเพื่อ นำไปสู่การให้การสนับสนุนช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุที่ทำ หน้าที่หลักในการเลี้ยงดูหลานไม่ต้องรับภาระหนัก มากจนเกินไป หรือไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของ ผู้สูงอายุเหล่านั้น

มุมมองการรับรู้ของผู้สูงอายุเป็นผู้ทำหน้าที่หลักในการเลี้ยงดูหลาน

ในการให้ความหมายของผู้สูงอายุ ในการอยู่อาศัยในครัวเรือนข้ามรุ่น พบว่า ส่วนใหญ่เป็นการให้ความหมายในเชิงลบ โดยอธิบายความหมายของการอยู่อาศัยในลักษณะเช่นนี้ว่า เป็นชีวิตลำเค็ญ เป็นการเลี้ยงสองต่อ และไม่มีใครที่ไม่รู้จักบุญคุณ ทั้งนี้มีบางส่วนที่ให้ความหมายในเชิงบวกว่าเป็นสิ่งที่ดี ทำให้ชีวิตไม่เจียบเหงา (พัชรี คมจักรพันธ์ และวรรณ จันทร์สว่าง, 2558)

การให้ความหมายในเชิงลบ เกิดเนื่องจากเมื่อพ่อแม่ย้ายถิ่นไปทำงานแล้วฝากลูกให้ปู่ย่าตายายทำหน้าที่หลักในการเลี้ยงดูหลาน เมื่อผู้สูงอายุที่ต้องทำหน้าที่หลักในการเลี้ยงดูหลานถือว่าเป็นภาระที่หนักพอสมควรเพราะต้องดูแลทั้งด้านร่างกาย เช่นด้านการกิน การนอน ความเจ็บป่วย การเดินทางทั้งคอยรับ-ส่งระหว่างบ้านกับโรงเรียน ด้านค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวกับการศึกษา เป็นต้น รวมถึงการดูแลด้านจิตใจ การอบรมสั่งสอน การปลูกฝังคุณธรรม และจริยธรรมให้กับหลาน (ดวงหทัย ยอดทอง, วรรณมา คงสุริยะนาวัน, อติทยา พรชัยเกตุ โอว ยอง และอัจฉราพร สีหิรัญวงศ์, 2557) ทั้งนี้การศึกษาของวิวรรณ คล้ายคลึง, วรรณิ เตียววิเศษ และจินตนา วิชรสินธุ์ (2561) พบว่าย่า/ยายที่เลี้ยงเด็กวัยขวบปีแรกจะมีคะแนนความเครียดในระดับสูงอยู่ร้อยละ 36.0 และพบว่าปู่ย่าตายายที่เป็นผู้ดูแลหลักเลี้ยงดูหลานอายุ 0 – 5 ปี มีความเครียดในการทำบทบาทส่งผลให้มีภาวะซึมเศร้าถึงร้อยละ 33 (ดวงหทัย ยอดทอง และคณะ, 2556) สอดคล้องกับผลจากการศึกษาในต่างประเทศย่า/ยายที่เลี้ยงเป็นผู้ดูแลหลักมีอาการของภาวะซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้น (Izquierdo et al., 2015) ภาวะซึมเศร้าอยู่ในระดับสูงกว่า ย่า/ยายอยู่ในครอบครัวที่อาศัยอยู่ด้วยกันหลายรุ่น (Musil et al., 2013) รวมถึงมีอาการของภาวะซึมเศร้าในระดับสูงกว่าผู้หญิงทั่วไป (Whitley, Kelley, & Lamis, 2016) จะเห็นว่าสิ่งที่กล่าวมานี้ ปู่ย่าตายายบางคนมีความรู้สึกว่าตนเอง

ต้องเป็นผู้ดูแลหลักหลานของตนอย่างที่ไม่ได้คาดหวังมาก่อน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าการเลี้ยงดูหลานเป็นภาระส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้าและความเครียดตามมาได้ ทั้งนี้ภาระที่เกิดขึ้น ประกอบด้วย ภาระด้านการเงิน ภาระด้านกิจวัตรประจำวันและกิจกรรมทางสังคม และภาระในการดูแลด้านผลกระทบต่อภาวะสุขภาพ

ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน ปู่ย่าตายายบางคนคาดหวังอยู่แล้วว่าตนต้องเป็นคนดูแลหลานให้กับลูกของตนที่ต้องไปทำงานที่อื่น ในขณะที่บางคนไม่ได้คาดหวังมาก่อนทำให้รู้สึกว่าการเลี้ยงดูหลานเป็นภาระ เนื่องจากเชื่อว่าการที่ต้องเลี้ยงดูหลานทำให้ตนเองมีความยากลำบากมากกว่าเดิม ส่วนหนึ่งเพราะมีรายได้ไม่เพียงพอที่จะเป็นค่าใช้จ่ายสำหรับเลี้ยงดูหลาน (วรรณิ หุตะแพทย์ และกาญจนา เทียนลาย, 2556) จากงานวิจัยพบว่าผู้สูงอายุหญิงที่เลี้ยงดูหลานส่วนใหญ่ มีปัญหาในด้านค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูหลาน โดยให้เหตุผลว่าหลานที่ตนเองเลี้ยงดูอยู่ในวัยกำลังเจริญเติบโต รับประทานอาหารและดื่มนมเก่ง (สุธรรม นันทมงคลชัย, โชคชัย หมันแสงทรัพย์, พิมพ์สุรางค์ เตชะบุญเสริมศักดิ์ และอาภาพร เผ่าวัฒนา, 2553) ความรู้สึกเป็นภาระด้านการเงิน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการทำบทบาทแม่ของย่า/ยายที่เลี้ยงดูหลานวัยขวบปีแรกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.249, p<.05$) (วิวรรณ คล้ายคลึง และคณะ, 2561) เช่นเดียวกับความรู้สึกเป็นภาระในการดูแลด้านผลกระทบต่อการเงินมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอาการซึมเศร้าในปู่ย่าตายายที่ดูแลหลานในตามมาได้ ($r=.427, p<.001$) (ดวงหทัย ยอดทอง และคณะ, 2556) อีกทั้งยังพบว่า ย่า ยาย ที่เป็นผู้ดูแลหลักของหลานที่มีเศรษฐกิจไม่ร่ำรวยจะมีภาวะซึมเศร้า และมีความกดดันภายในครอบครัวอย่างชัดเจน แต่ย่า ยายที่มีเศรษฐกิจร่ำรวยจะมีภาวะซึมเศร้าและความกดดันภายในครอบครัวลดลง (Musil et al., 2013)

ความรู้สึกเป็นภาระในการดูแลด้านกิจวัตรประจำวันและกิจกรรมทางสังคม การเป็น



ผู้ดูแลหลักหลานทำให้ปู่ย่าตายายมีเวลาในการทำกิจวัตรประจำวันด้านต่างๆ และมีความเป็นส่วนตัวลดลงเป็นปัญหาด้านสังคมทำให้ตนไม่สามารถไปไหนมาไหนได้เหมือนคนอื่น เป็นการลดกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ เนื่องจากมีภาระที่ต้องทำ ทั้งการงานอาชีพ และการเลี้ยงดูหลาน (พัชรี คมจักรพันธ์ และวรรณ จันทร์สว่าง, 2558) โดยพบว่าความรู้สึกเป็นภาระด้านกิจวัตรประจำวันมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการทำบทบาทแม่ของย่า/ยายที่เลี้ยงดูหลานวัยขวบปีแรกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.306, p<.01$) (วิวรรณ คล้ายคลึง และคณะ, 2561) อีกทั้งการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 100 รายพบว่าความรู้สึกเป็นภาระในการดูแลซึ่งมีผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวันมีความสัมพันธ์ทางบวกกับอาการซึมเศร้าในปู่ย่าตายายที่ดูแลหลานในระดับปานกลาง ($r=.299, p<.001$) (ดวงหทัย ยอดทอง และคณะ, 2557)

ความรู้สึกเป็นภาระในการดูแลด้านผลกระทบต่อภาวะสุขภาพ ในปู่ย่าตายายที่ทำหน้าที่ดูแลหลักที่มีปัญหาสุขภาพ และมีโรคประจำตัว มีการศึกษาพบว่า ร้อยละ 56.2-73.8 ของกลุ่มตัวอย่างย่า/ยายที่เลี้ยงดูหลานในเขตชนบทของประเทศไทยมีปัญหาด้านสุขภาพ (สุธรรม นันทมงคลชัย และคณะ, 2553; วรรณ หุตะแพทย์ และกาญจนา เทียนลาย, 2556) แม้ว่าปู่ย่าตายายส่วนใหญ่รู้สึกยินดี และเต็มใจที่มีโอกาสได้รับบทบาทเป็นปู่ย่าตายายที่ดูแลหลาน แต่ในขณะที่เดียวกันบางคนก็รู้สึกว่าดูแลหลานเป็นภาระด้วยส่งผลให้มีสุขภาพที่ไม่แข็งแรง ส่งผลผลกระทบต่อความมั่นคงทางจิตใจของผู้เป็นปู่ย่าตายาย ทั้งนี้ความรู้สึกเป็นภาระด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเครียดในการทำบทบาทแม่ของย่า/ยายที่เลี้ยงดูหลานวัยขวบปีแรกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.350, p<.01$) (วิวรรณ คล้ายคลึง และคณะ, 2561) อีกทั้งยังพบว่าความรู้สึกเป็นภาระในการดูแลด้านผลกระทบต่อสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับภาวะซึมเศร้าใน ปู่ย่า

ตายายที่ดูแลหลาน ($r=.352, p<.001$) (ดวงหทัย ยอดทอง และคณะ, 2557)

การให้ความหมายในเชิงบวก

ความรู้สึกต่อการอยู่อาศัยในครัวเรือนข้ามรุ่น ในส่วนที่ดี ขึ้นอยู่กับสภาวะการณ์ของชีวิตที่มีความสุข และมีความอบอุ่น โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง คือ ความรู้สึกมีคุณค่าของตนเอง และการได้รับการสนับสนุนของครอบครัว

ความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองใน

การทำบทบาท นักจิตวิทยาและนักสังคมวิทยาได้ให้ความหมายของความรู้สึกมีคุณค่าของตนเองไว้แตกต่างกันไป ได้แก่ Maslow (1970) กล่าวว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองคือ 1) การประเมินคุณค่าของตนเองจากการยอมรับนับถือตนเอง คือความต้องการที่จะให้ตนเองมีความเข้มแข็ง ความสำเร็จ มีความสามารถเพียงพอในการทำสิ่งต่าง ๆ มีความเชื่อมั่น และมีอิสระ 2) การได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ความสนใจ ตนมีความสำคัญต่อผู้อื่น ได้แก่ ความต้องการมีชื่อเสียง เกียรติยศ ตำแหน่ง ความรุ่งเรือง มีอำนาจเหนือผู้อื่น นอกจากนี้ Rosenberg (1979) กล่าวว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง หมายถึงความรู้สึก ยอมรับนับถือในตนเอง และคิดว่าตนเองมีค่า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด หรือผู้ที่เราเห็นว่าสำคัญ มองเรา เป็นการประเมินตนเองในทางบวกหรือลบ และ Coopersmith (1984) กล่าวว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง คือ ขอบเขตที่บุคคลมีความ เชื่อเกี่ยวกับความสามารถของตนเองว่ามีความสำคัญและมีคุณค่า เป็นการพิจารณาตัดสินค่าของตน ตามความรู้สึกหรือเจตคติที่มีต่อตนเองเป็นพื้นฐานโดยรวม โดยแสดงถึงทัศนคติของการยอมรับหรือไม่ยอมรับ จากการศึกษาความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองของย่า/ยายที่เลี้ยงหลานในเขตชนบทของประเทศไทยพบว่าย่า/ยายที่มีความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองในระดับสูงร้อยละ 44.5 ระดับกลางร้อยละ 26.7 และระดับต่ำร้อยละ 28.8 (สุธรรม นันทมงคลชัย และคณะ, 2553) โดยความรู้สึกมีคุณค่าต่อตนเองในการทำบทบาทมีความสัมพันธ์ทางลบกับ

ความเครียดในการทำบทบาทแม่ของย่า/ยายที่เลี้ยงดูหลานวัยขวบปีแรกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.266, p < .01$) (วิวรรณ คล้ายคลึง และคณะ, 2561)

การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว
การสนับสนุนช่วยเหลือสนับสนุนต่างๆ จากสมาชิกในครอบครัวนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่มีผลต่อการปรับตัว (coping) ของปู่ย่าตายาย เมื่อต้องเผชิญความเครียดจากการรับบทบาทในการเลี้ยงดูหลาน เช่น การสนับสนุนด้านการเงินจากพ่อแม่ของหลานที่ตนดูแล เพราะบางบ้านมีเพียงเบี้ยผู้สูงอายุที่ได้จากรัฐบาลเพียงเดือนละ 600-700 บาท และบัตรสวัสดิการแห่งรัฐเพียงเดือนละ 500 บาท หรือถ้าเป็นข้าราชการมีแต่เบี้ยบำนาญที่นำมาใช้จ่ายในครอบครัว และส่งเสียเลี้ยงดูหลาน โดยพบว่าการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในการทำบทบาทแม่ของย่า/ยายที่เลี้ยงดูหลานวัยขวบปีแรกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.314, p < .01$) (วิวรรณ คล้ายคลึง และคณะ, 2561) สอดคล้องกับการศึกษาของ Srinon, R. (2015) ศึกษาในยายที่เลี้ยงดูหลานของลูกสาววัยรุ่นจำนวน 440 คน พบว่าการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมีความสัมพันธ์ช่วยลดความเครียด ในย่า/ ยายได้ และการศึกษาของจริญญา โคตรชนะ (2553) ย่า/ ยายจำนวน 60 คน พบว่า ย่า/ ยายที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคม มีค่าคะแนนศักยภาพการอบรมเลี้ยงดูเด็กเพิ่มมากขึ้นและระดับความเครียดลดลง ($P < .05$)

จะเห็นได้ว่าครอบครัวไทยในปัจจุบันส่วนมากเป็นครอบครัวข้ามรุ่นโดยมีสองรุ่น คือ ผู้สูงอายุอาศัยอยู่กับเด็กส่วนวัยพ่อแม่คือวัยทำงานได้ย้ายถิ่นไปทำงานที่อื่นโดยฝากลูกไว้กับปู่ย่าตายายให้เป็นผู้เลี้ยงดูหลาน ซึ่งในวัยของปู่ย่าตายายส่วนมากอยู่ในวัยของผู้สูงอายุแล้วซึ่งเป็นวัยที่ต้องการการพึ่งพา และเป็นวัยที่ควรได้รับการพักผ่อน แต่เมื่อต้องมาทำหน้าที่ในการเลี้ยงดูหลานเป็นหลักก็อาจทำให้เกิดความรู้สึกเป็นภาระในการดูแลหลัก (Caregiver Burden) ถ้าขาดที่พึ่งพิง หรือแหล่งสนับสนุนก็อาจทำให้เกิดความเครียด และนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้

ความรู้สึกรู้สึกต่อการอยู่อาศัยในครัวเรือนข้ามรุ่น มีความรู้สึกทั้งในแง่ที่ดี และไม่ดี และความรู้สึกดังกล่าวอาจเปลี่ยนแปลงไปมาได้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ แบ่งออกได้เป็น 3 ลักษณะคือ เป็นชีวิตที่ลำบาก มีทั้งสุข ทั้งทุกข์ และ อบอุนมีความสุข และมีสิ่งเกื้อหนุนในการอยู่อาศัยในครัวเรือนข้ามรุ่น ประกอบด้วย แรงใจภายในตนเองที่เกิดขึ้นจากการได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกภายในครอบครัว และแรงหนุนจากเพื่อนบ้านและญาติพี่น้อง โดยได้รับความช่วยเหลือในการดำรงชีวิต (พัชร วัฒนจักรพันธุ์ และวรรณ จันทรสว่าง, 2558) ดังนั้นในการที่ให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ดูแลหลักหลานควรมีแหล่งสนับสนุนและช่วยเหลือเพื่อให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกเป็นภาระ และไม่รู้สึกรู้สึกเครียดในการทำบทบาท ถ้าผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น เจ็บป่วย หรือมีโรคเรื้อรัง และต้องมีการเป็นเป็นผู้ดูแลหลักหลาน เป็นต้น ทีมสุขภาพควรเข้าไปช่วยเหลือดูแล ส่งเสริม และฟื้นฟูด้านสุขภาพให้กับผู้สูงอายุเพราะเมื่อมีสุขภาพที่ดีขึ้นก็ทำให้ไม่เกิดความเครียดในการทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลหลักหลาน

บทบาทของพยาบาลในการให้การสนับสนุนช่วยเหลือเพื่อลดความรู้สึกเป็นภาระและป้องกันการเกิดความเครียดของปู่ย่าตายายที่เลี้ยงดูหลาน

1. พยาบาลทำหน้าที่เก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปู่ย่าตายายที่ต้องเลี้ยงดูหลานเพียงลำพัง ทำการจัดสรรระบบช่วยเหลือสนับสนุนทั้งด้านสวัสดิการ การเสริมพลัง การให้คำปรึกษา การให้ความรู้ และข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงดูหลานในวัยต่าง ๆ กับกลุ่มปู่ย่าตายายที่ต้องเลี้ยงดูหลาน ซึ่งมักมีความรู้สึกว่าเป็นการถูกผลักภาระให้เลี้ยงดูหลานตามลำพัง เพราะผู้สูงอายุส่วนมากพร่องความรู้ในการเลี้ยงดูเด็กเนื่องจากไม่ได้เลี้ยงดูเด็กมานาน

2. ควรมีการตรวจคัดกรองสุขภาพทางกาย และจิตให้กับปู่ย่าตายายที่เลี้ยงดูหลาน มีการเยี่ยมบ้านเพื่อจัดบริการการส่งเสริมสุขภาพ มีการติดตามการรักษาสุขภาพทางกายให้แก่ปู่ย่าตายายที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง



โรคไทรอยด์เป็นพิษ เป็นต้น เนื่องจากผู้ป่วยตายายต้องทำหน้าที่หลักในการเลี้ยงหลานซึ่งอาจทำให้ผู้ป่วยตายาย รู้สึกเหนื่อยล้าจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ และละเลยการที่จะต้องดูแลสุขภาพของตนเองไป เพราะหาเวลาไปตรวจคัดกรองหรือรักษาที่โรงพยาบาลได้ยาก

3. ให้ความรู้ในการเลี้ยงดูเด็กในวัยต่าง ๆ แก่บุคคลอื่นในครอบครัวที่เป็นผู้ร่วมกันกับผู้ป่วยตายายในการดูแลหลาน เพื่อช่วยเหลือในเวลาที่ผู้ป่วยตายายต้องทำกิจวัตรประจำวันของตนเอง หรือการออกไปพบปะเพื่อนในวัยเดียวกันเพื่อลดความเครียด และความรู้สึกเป็นภาระในการดูแลหลาน

4. ให้คำปรึกษาเพื่อลดความเครียด และความรู้สึกเป็นภาระของผู้ป่วยตายายในการเลี้ยงดูหลานได้ และมีการประสานงานส่งต่อให้หน่วยจิตเวชของโรงพยาบาลในรายที่มีความเครียดสูงหรือมีภาวะซึมเศร้าจากการที่ต้องเลี้ยงดูหลานตามลำพัง

5. ส่งเสริมให้เกิดอาสาสมัครครอบครัว (อสค.) โดยจะผ่านการอบรมเรื่องการเลี้ยงดูเด็ก ตามพัฒนาการ ตลอดจนการสร้างทักษะสื่อสารกับคนในครอบครัวเพื่อช่วยลดภาระผู้สูงอายุในชุมชนที่มีหน้าที่ในการเลี้ยงดูหลานได้

บทสรุป

สังคมไทยในปัจจุบันส่วนใหญ่เป็นแบบครัวเรือนข้ามรุ่น หรือครอบครัวแห่งกลางเนื่องจากสมาชิกในครอบครัวที่อยู่ในวัยทำงานต้องย้ายถิ่นไปหางานทำเพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัว ทำให้ผู้ป่วยตายายต้องทำหน้าที่หลักในการดูแลหลานของตนซึ่งทำให้ผู้ป่วยตายายมีความรู้สึกเป็นภาระจากความไม่พร้อมในด้านต่าง ๆ เป็นผลให้ผู้ป่วยตายายเกิดความเครียดในการทำหน้าที่ตามมา

เอกสารอ้างอิง

จริญญา โคตรชนะ. (2553). ผลของการให้กลุ่มสนับสนุนทางสังคมต่อกิจกรรมการอบรมเลี้ยงดูเด็กวัยก่อนเรียน และความรู้สึกของย่า ยาย ในอำเภอภูกระดึง จังหวัดเลย. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.

- ดวงหทัย ยอดทอง, วรณา คงสุริยะนาวัน, อติทยา พรชัย เกตุ โอว ยอง และอังณาพร สิริธัญวงศ์. (2557). ความสัมพันธ์ระหว่างอายุ ความรู้สึกเป็นภาระในการดูแลลูกกับการซึมเศร้าในผู้ป่วยตายายที่ดูแลหลาน. *วารสารการพยาบาล*, 29(1), 108-121
- พัชรี คมจักรพันธ์, วรณิ จันทรสว่าง. (2558). ประสบการณ์การอยู่อาศัยในครัวเรือนข้ามรุ่นของผู้สูงอายุไทยในภาคใต้. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 35(3), 35-56
- วรณิ หุตะแพทย์, กาญจนา เทียนลาย. (2556). สถานการณ์เลี้ยงดูหลานในครัวเรือนข้ามรุ่นของประเทศไทย. นักปฏิบัติการวิจัย. สถาบันวิจัยประชากร และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิวรรณ คล้ายคลึง, วรณิ เดียววิศเรศ, จินตนา วัชรสินธุ์. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดในการการทำบทบาทแม่ของย่า/ ยายที่เลี้ยงดูหลานวัยขวบปีแรก. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีที่ 26 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2561*.
- สุตสบาย จุลลัททพะพะ. (2552). *ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ และการป้องกัน*. ในประเสริฐ อัสสันตชัย (บรรณาธิการ) *ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ และการป้องกัน*. (159 – 169) กรุงเทพฯ: ยูเนียนครีเอชั่น.
- สุธรรม นันทมงคลชัย, โชคชัย หมั่นแสวงทรัพย์, พิมพ์สุรางค์ เตชะบุญเสริมศักดิ์ และ อาภาพร เมาวัฒนา. (2553). รายงานวิจัยเรื่องความสุขและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุหญิงที่เลี้ยงหลานในเขตชนบทภาคเหนือของประเทศไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์วิฑูรย์การปก (1997) จำกัด.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2558). *ประชากรย้ายถิ่น*. สืบค้นจาก http://service.nso.go.th/nso/web/survey/survey_pop.html, เมื่อวันที่ 12 มีนาคม 2563.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). *ห่วงครัวเรือนแห่งกลาง*. สืบค้นจาก <http://thaihealth.or.th/content/51014>, เมื่อวันที่ 12 มีนาคม 2563.
- อารี จำปาเกลาย. (2557). *ผลวิจัยชี้เด็กไทยกว่า 3 ล้านไม่ได้อยู่กับพ่อแม่*. สืบค้นจาก <https://www.posttoday.com/social/general/302527>, เมื่อวันที่ 12 มีนาคม 2563.
- Carol M. Musil, Alexandra B. Jeanblanc, Christopher J. Burant, Jaclene A. Zauznowski, Camille B. Warner. (2013). Longitudinal analysis of



- resourcefulness, family strain, and depressive symptom in grandmothers caregivers. *Concil for the Advancement of Nursing Science. NURSE OUTLOOK 61* (2013), 225 – 234
- Chatchai Nokdee. (2020). เลี้ยงลูกหลาน”ดีต่อสุขภาพ” สว. สืบค้นจาก <https://www.thaipost.net/main/detail/55818>, เมื่อวันที่ 12 มีนาคม 2563.
- Coopersmith. S. (1984). SEI: Self-esteem inventories. California: Psychologist Press Inc.
- Izquierdo, A., Miranda, J., Bromley, E., Sherbourne, C., Ryan, G., Kennedy, D., & Wells, K. (2015). Grandparenting experiences among adults with a history of depression: amix-methods study. *General Hospital Psychiatry. 37*(2). 185-191.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality*. 2nd. New York: Harper & Row.Publishers, Inc.
- Rosenberg, M. (1979). Components of Rosenberg’s self-esteem scale. *Conceiving the self*. New York. Basic Books.
- Srinon, R. (2015). *A causal Model Of well-being among grandmothers raising grandchildren of their adolescent daughters*. PhD. in nursing science, Burapha University, Chonburi, Thailand.
- Whitley, D. M., Kelley, S. J., & Lamis, D. A. (2016). Depression, social support, and mental health: A longitudinal medication analysis in African custodial