

บทที่ 6

วิเคราะห์และอภิปรายผล ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ

จากข้อมูลที่ได้นำเสนอในบทที่ 4 และบทที่ 5 การเข้าสู่วัยสูงอายุ บุคคลจะต้องปรับตัวในหลายด้านในบทนี้จะทำการวิเคราะห์และอภิปรายผลถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ ซึ่งมีหลายปัจจัยด้วยกันดังต่อไปนี้

1. การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

1.1 การเตรียมตัวในด้านเศรษฐกิจ

ปัจจัยสำคัญที่สุดในการปรับตัวของผู้สูงอายุก็คือ การเตรียมตัวในด้านเศรษฐกิจ เนื่องจากในการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ในยุคปัจจุบันนั้น จำเป็นต้องใช้เงินในการซื้อขายแลกเปลี่ยนสินค้าและบริการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัจจัย 4 อันได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า และยารักษาโรค นอกจากนี้ปัจจัยอำนวยความสะดวกต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น รถ การคมนาคมขนส่ง การเข้าสังคม การติดต่อสื่อสาร การศึกษา ฯลฯ จะเห็นได้ว่าสิ่งที่จำเป็นในการดำรงชีวิตของมนุษย์นั้นไม่ได้จำกัดอยู่แค่ปัจจัย 4 อีกต่อไป มีปัจจัยที่ 5 ที่ 6 หรืออื่น ๆ ตามสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปมากมาย และ “เงิน” ถูกนำมาใช้เป็นกลไกพื้นฐานทางเศรษฐกิจ ในการซื้อขายแลกเปลี่ยนให้ได้มาซึ่งปัจจัยต่าง ๆ ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสังคม

ในการที่มนุษย์จะอาศัยอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขนั้น จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจเป็นตัวหลัก เนื่องจากสินค้าและบริการบางอย่างที่จำเป็นในการดำรงชีวิตนั้น มนุษย์ไม่สามารถผลิตได้ด้วยตัวเองทั้งหมด จึงต้องอาศัยเงินในการซื้อสินค้าและบริการอื่น ๆ จากผู้ผลิต

ผู้สูงอายุในสังคมจำเป็นต้องใช้จ่ายเงินในการซื้อสินค้าและบริการ เครื่องอุปโภคบริโภคต่าง ๆ เหมือนกัน ถึงแม้การใช้จ่ายจะมีไม่มากเท่าวัยก่อร่างสร้างตัวหรือวัยทำงาน แต่ตราบดีที่มนุษย์ยังมีชีวิตอยู่ การอุปโภคบริโภคต้องมีตลอดไป

จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่ทำการศึกษาล้วนใหญ่มีการเตรียมตัวในด้านเศรษฐกิจดี กล่าวคือ มีการเก็บหอมรอมริบ มีการวางแผนการใช้จ่ายล่วงหน้าเป็นอย่างดี ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้สูงอายุเหล่านี้ ตระหนักดีว่าเมื่อยังอยู่ในวัยทำงาน ยังเป็นผู้ที่มีพลังกำลังก็ควรจะทำงานเพื่อสะสมทรัพย์สินเงินทอง ปัจจัยทางเศรษฐกิจต่าง ๆ ทั้งสังหาริมทรัพย์ และอสังหาริมทรัพย์เอา

ไว้ เพื่อเป็นทุนรอนในยามเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ หรืออยู่ในวัยที่ร่างกายถดถอย ไม่สามารถทำงานหนัก ๆ ได้แล้วผู้สูงอายุบางราย มีเพียงบางเท่านั้นที่ไม่ได้มีการวางแผนการใช้จ่าย หรือไม่ได้มีการเตรียมตัวในด้านเศรษฐกิจ ทำให้ประสบกับปัญหาในด้านเศรษฐกิจ ต้องอาศัยลูกหลาน และยังคงทำงานหนักเพื่อหาเงินอยู่ ซึ่งจากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุที่ขาดการเตรียมตัวในด้านเศรษฐกิจนี้เป็นเพศชายทั้ง 2 คน โดยคุณก้องฟ้านำเงินบำนาญไปสร้างบ้านจนหมด จึงไม่มีเงินเหลือไว้ใช้จ่าย ในขณะที่คุณยิ่งยงซึ่งประกอบธุรกิจส่วนตัว แต่ก็มิได้มีการวางแผนล่วงหน้า เมื่อเกิดภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจเกิดขึ้น ธุรกิจที่ดำเนินการอยู่ประสบกับภาวะขาดทุน ประกอบกับไม่ได้มีการเก็บออม เพื่อสำรองไว้ใช้จ่ายในยามจำเป็น ทำให้ท่านต้องเป็นหนี้อยู่ในขณะนี้ จะเห็นได้ว่าการขาดการเตรียมตัวทางด้านเศรษฐกิจ หรือขาดการวางแผนการใช้จ่ายล่วงหน้า ทำให้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ประสบกับความยากลำบากในการดำรงชีวิต ต่างจากผู้สูงอายุที่มีการวางแผนการใช้จ่ายล่วงหน้า และมีการเตรียมตัวในด้านเศรษฐกิจมาเป็นอย่างดี มีการสะสมเก็บหอมรอมริบ มีการจัดสรรค่าใช้จ่ายต่าง ๆ และมีการประหยัด ทำให้มีเงินไว้ใช้จ่ายเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

ทั้งนี้การเตรียมตัวในด้านเศรษฐกิจ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับวุฒิการศึกษาแต่อย่างใด ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูง และผู้สูงอายุที่มีการศึกษาดำเนินการเตรียมตัวทางด้านเศรษฐกิจไม่แตกต่างกันมากนัก แต่ผู้ที่มีการศึกษาสูงมีแนวโน้มที่จะมีการเตรียมตัวทางด้านเศรษฐกิจที่ดีกว่า อาจจะสันนิษฐานได้ว่า การเตรียมตัวทางด้านเศรษฐกิจที่แตกต่างกันอาจเกิดจากทัศนคติส่วนตัวของแต่ละบุคคล ซึ่งจะส่งผลต่อการวางแผน และการเตรียมตัวในด้านเศรษฐกิจ ของผู้สูงอายุแต่ละท่าน และในสังคมไทยมีความเชื่อในคำสอนที่เห็นว่าผู้สูงอายุควรจะเป็นประชากรในวัยที่ควรจะได้พักผ่อน และได้รับความสุขสบายหลังจากทำงานหนักมาแล้วในวัยทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะสั่งสมและเตรียมตัวทางด้านเศรษฐกิจมาเป็นอย่างดีด้วย

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบน ทั้ง 4 ท่าน มีการศึกษาที่ดี มีความรู้ความสามารถสูง ทำให้มีทางเลือกในการประกอบอาชีพได้มากกว่า และส่งผลให้สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมสูงด้วย อย่างไรก็ตามมีผู้สูงอายุ 1 ท่านคือคุณพรณรายที่การศึกษาไม่สูงมากนัก แต่เนื่องจากท่านรับราชการในตำแหน่งงานที่สูง ซึ่งต้องพบปะใกล้ชิดกับคนที่มีการศึกษาสูง มีการเรียนรู้มารยาทในสังคม มีการเรียนรู้การใช้ชีวิต เรียนรู้การวางแผน การเข้าสังคม และตัวท่านเองก็ใฝ่รู้ใฝ่เรียนโดยการเรียนรู้แบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้ที่มีสถานภาพทางสังคมสูงด้านอื่น ๆ ที่ทั้งตัวท่านและสามีต้องติดต่อประสานงานด้วย การที่ได้อยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่มีความรู้มีการศึกษาที่ดี ทำให้คุณพรณรายได้ซึมซับเอาแบบแผนการใช้ชีวิตของคนอื่น ๆ มาปรับใช้กับตัวท่านเอง ท่านจึงเป็นคนที่ทำอะไรจะมีการเตรียมตัวล่วงหน้ามีการวางแผนที่ดี ในด้าน

เศรษฐกิจนั้นท่านมีการจัดการใช้จ่ายเงินมาโดยตลอด มีการเก็บออมมาตั้งแต่เริ่มแต่งงาน จนกระทั่งปัจจุบันท่านเองก็ไม่ได้ประมาทในเรื่องเศรษฐกิจมีการระมัดระวังการใช้จ่ายอยู่เสมอ

ผู้สูงอายุเกือบทุกท่าน ทั้งชนชั้นกลางระดับบนและชนชั้นกลางระดับล่าง ส่วนใหญ่จะมีการเตรียมตัวที่ดีในเรื่องเศรษฐกิจมาก่อน ในผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างนั้น ถึงแม้ว่าในวัยทำงาน หลายท่านมีการะในการส่งเสียเลี้ยงดูบุตร ซึ่งถือว่าเป็นภาระที่หนักมาก บางท่านบอกว่าต้องอดออม เพื่อให้ลูก ๆ มีโอกาสได้เรียนหนังสือสูง ๆ แต่เมื่อลูก ๆ โตขึ้นมีหน้าที่การงานทำ ภาระในการส่งเสียเลี้ยงดูบุตรลดลงไป หลายท่านก็เริ่มมีเงินเหลือเก็บ และเก็บออมมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งปัจจุบันนี้ยกเว้นในกรณีของคุณก้องฟ้า เมื่อภาระในการส่งเสียเลี้ยงดูบุตรลดลง จากนั้นมีเงินเหลือเก็บทุกเดือน และสะสมเงินมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งเกษียณและได้บำนาญเป็นเงินจำนวนมาก จึงเอาเงินที่เก็บสะสมไว้รวมกับเงินบำนาญนำมาปลูกบ้านหลังปัจจุบันนี้ ทำให้เงินที่เก็บสะสมมาหมดไป และปัจจุบันนี้เนื่องจากคุณก้องฟ้าไม่มีรายได้แล้ว ทั้งจากเงินเดือนประจำ และงานพิเศษอย่างอื่น ๆ ลูก ๆ จึงเป็นคนรับภาระค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ของท่านซึ่งคุณก้องฟ้าบอกว่าทำให้ท่านรู้สึกไม่ค่อยสบายใจนัก รู้สึกว่าตัวเองรบกวนลูก ๆ หรือบางครั้งอยากจะทำบุญบริจาคก็ไม่ค่อยกล้าทำเพราะไม่ใช่เงินที่ท่านหามาได้เอง

แต่ในกรณีของคุณทับทิมที่ในวัยทำงานนั้นมีการะในการส่งเสียลูก ๆ ทั้ง 5 คนให้ได้รับการศึกษาเมื่อลูก ๆ เรียนจบมีหน้าที่การงานทำ คุณทับทิมก็เริ่มมีเงินเหลือเก็บ และแม้ปัจจุบันนี้คุณทับทิมจะไม่ได้ประกอบอาชีพอะไรแต่คุณทับทิมก็มีรายได้ประจำทุกเดือน คือจากการที่ลูก ๆ แบ่งรายได้ส่วนหนึ่งมาให้ ประกอบกับเงินที่ลูก ๆ ให้อินแต่ละเดือน ปัจจุบันคุณทับทิมจึงไม่มีปัญหาในด้านเศรษฐกิจเพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่าถ้ามีการเตรียมตัวทางด้านเศรษฐกิจที่ดี ถึงแม้ว่าในช่วงที่ยังทำงานซึ่งเป็นช่วงที่มีภาระต้องส่งเสียเลี้ยงดูลูก ๆ อยู่ นั่นอาจจะไม่มีเงินเก็บออมเลย แต่เมื่อภาระต่าง ๆ ลดลงไปแล้วถ้ามีการเตรียมการรู้จักแบ่งสรรการใช้จ่าย เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็จะไม่เดือดร้อนทางด้านเศรษฐกิจ ในขณะที่ถ้าไม่มีการเตรียมการทางด้านเศรษฐกิจที่ดี ถึงแม้ว่าจะเคยมีเงินมากมาย แต่ ไม่มีการจัดสรรเงินส่วนหนึ่งไว้ใช้กรณีฉุกเฉิน เช่น ในกรณีของคุณยิ่งยง เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็จะทำให้ประสบปัญหาทางด้านเศรษฐกิจได้ ซึ่งจะส่งผลในด้านอื่น ๆ ตามมา ทั้งทางด้านสังคม คือไม่ต้องการออกไปพบปะเพื่อนฝูงหรือเข้าสังคมเพื่อลดค่าใช้จ่ายในเรื่องสุขภาพ ยังต้องทำงานอยู่ในขณะที่ร่างกายต้องการการพักผ่อนมากขึ้น เมื่ออยู่ในวัยนี้

1.2 การเตรียมตัวในด้านสังคม

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบน ซึ่งเป็นผู้ที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมสูง พบว่าบุคคลเหล่านี้ก็มักจะเป็นผู้ที่มีการศึกษาสูงด้วย การที่สถานภาพและบทบาทในสังคมสูง ผู้สูงอายุเกือบจะทุกท่านจึงได้มีการเตรียมตัวเตรียมการ เตรียมใจ ในการที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่นในกรณีของ คุณไพลิน และ คุณวิรุณ นั้นได้มีการเตรียมตัวไว้ตั้งแต่ช่วงก่อนวัยสูงอายุ โดยการหาหนังสือเอกสาร ตำรา เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ หรืออ่านบทความ ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ “เช่นอ่านบทความทำอย่างไรจะเข้าสู่ความสูงอายอย่างมีความสุข” เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งหนังสือหรือเอกสารเหล่านี้มีส่วนอย่างมากในการช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้ เกิดความเข้าใจ เกิดการยอมรับ และนำมาปรับใช้กับชีวิตของตนเอง ซึ่งจากการศึกษาหาความรู้ต่าง ๆ เหล่านี้ไว้ล่วงหน้า ทำให้ผู้สูงอายุแต่ละท่านรู้จักที่จะเตรียมการต่าง ๆ ไว้ เช่น เตรียมที่จะเอาบุตรหลาน หรือคนใกล้ชิดเข้ามาอยู่ด้วย เพื่อจะได้ช่วยเหลือดูแลในยามแก่เฒ่า เช่นในกรณีคุณพรรณราย และคุณไพลิน หรือบางคนเตรียมที่จะหาข้อมูลของชมรมต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุเพื่อที่ว่าตนเองจะได้เข้าเป็นสมาชิก เตรียมเรื่องความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด เตรียมใจยอมรับการสูญเสียทั้งการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การสูญเสียเนื่องจากการจากไปของกลุ่มสมรส การเตรียมใจยอมรับการที่บุตรจะมีครอบครัวและแยกไปอยู่ที่อื่น หรือบุตรหลานต้องย้ายไปทำงานที่อื่นเป็นต้น และที่สำคัญที่สุดคือ บุคคลเหล่านี้ได้มีการศึกษาค้นคว้าเอกสาร ข้อมูลต่าง ๆ ทำให้เกิดการเรียนรู้ เข้าใจ ยอมรับ และรู้จักที่จะเตรียมใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อทำให้ยอมรับได้ จึงทำให้บุคคลเหล่านี้สามารถปรับตัวได้ดี ยอมรับสถานภาพทางสังคมที่ลดลง ยอมรับบทบาทและอำนาจที่ลดลง จึงทำให้บุคคลเหล่านี้สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสถานภาพทางสังคมได้ ชีวิตในวัยสูงอายุจึงเป็นสุข

ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างนั้น เนื่องจากในช่วงที่ยังทำงานอยู่ สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมไม่สูงมากนัก เพราะฉะนั้นเมื่อต้องออกจากงานประจำ จึงไม่รู้สึกรู้สึกว่าการสูญเสียสถานภาพ อำนาจ และบทบาท แต่ละท่านบอกว่ารู้สึกเหมือน ๆ เดิม ไม่ค่อยเห็นความเปลี่ยนแปลงชัดเจนนัก คุณสุริพรและคุณก้องฟ้าบอกว่ารู้สึกสบายขึ้น ไม่ต้องตื่นแต่เช้าไปทำงาน ไม่ต้องมีเจ้านาย ไม่ต้องคอยทำตามคำสั่งของหัวหน้า รู้สึกสบายกาย และสบายใจเพิ่มขึ้น ชนชั้นกลางระดับล่างส่วนใหญ่ไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจในการสูญเสียสถานภาพทางสังคม เพราะส่วนใหญ่สถานภาพทางสังคมจะไม่เปลี่ยนแปลงจากเดิมมากนัก พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างส่วนใหญ่ หลังจากเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว มีเวลาว่างมากขึ้น จึงมีเวลาในการไปร่วมกิจกรรมของสังคมมากขึ้น โดยกิจกรรมที่ ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างนิยมไปร่วมคือ กิจกรรมทางศาสนา

1.3 การเตรียมตัวด้านสุขภาพ

ในด้านสภาพไม่แตกต่างกันผู้สูงอายุทั้งชนชั้นกลางระดับบนและชนชั้นกลางระดับล่างมีการเตรียมตัว

ในช่วงก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุนั้นผู้สูงอายุเพศชายทุกท่าน ไม่ได้มีการเตรียมตัวในด้านสุขภาพอนามัยมากนัก ทั้งในเรื่องของอาหาร ส่วนใหญ่จะรับประทานตามความชอบ โดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าสารอาหารเท่าใดนัก ในส่วนของการออกกำลังกายก็เช่นกัน ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุผู้สูงอายุเพศชายทุกท่านไม่ได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายบ้างเป็นบางครั้ง เช่น การดูแลสวนดูแลต้นไม้ การวิ่งเหยาะในตอนเช้า ไม่มีผู้สูงอายุท่านใดที่มีการออกกำลังกายอย่างเป็นกิจลักษณะ ส่วนใหญ่คิดว่าการทำงานมาทั้งวันก็เป็นการออกกำลังกายไปในตัวอยู่แล้ว ประกอบกับมีความเหน็ดเหนื่อยจากการทำงาน จึงทำให้ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างอื่น ในส่วนของการพักผ่อนนอนหลับนั้น ผู้สูงอายุเพศชายทุกท่านบอกว่าในช่วงที่ยังทำงานอยู่มีการพักผ่อนที่เพียงพอ ถึงแม้จะมีบ้างในบางครั้งที่มีงานมาก ทำให้พักผ่อนน้อย แต่ก็ไม่นับบ่อยครั้งนัก โดยส่วนใหญ่บอกว่ามีการพักผ่อนเพียงพอกับความต้องการของร่างกายมาโดยตลอด ในเรื่องของการระมัดระวังดูแลเตรียมตัวในเรื่องของสุขภาพนั้น เพศหญิงมีการเตรียมตัวที่ดีกว่า ทั้งในด้านอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน แต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เพศหญิงมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพมากกว่าเพศชาย โดยพบว่าผู้สูงอายุเพศหญิง ทุกท่านจะมีโรคประจำตัว เช่น ปวดต้นคอ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจเป็นต้น และพบว่าผู้สูงอายุเพศหญิงบางท่านมีโรคประจำตัวมากกว่าหนึ่งโรค และต้องรับประทานยาเป็นประจำ โรคประจำตัวบางโรคมีผลกระทบต่อการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือองค์กรต่าง ๆ ลดลง ซึ่งไปมีผลกระทบทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุด้วย

ส่วนผู้สูงอายุเพศชายนั้น ถึงแม้จะไม่ได้มีการเตรียมตัวในด้านสุขภาพมาก่อน แต่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพแข็งแรงกว่าเพศหญิง แม้ว่าการเตรียมตัวในด้านสุขภาพภาวะสุขภาพ จะมีผลต่อเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุไม่ชัดเจนมากนัก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆ ด้วย เช่น ลักษณะทางพันธุกรรม อายุเพศการปลูกฝังทางสังคมภูมิหลังของครอบครัว ซึ่งอาจทำให้เกิดโรคบางอย่าง หรือทำให้ภาวะของโรคบางอย่างรุนแรงขึ้น เช่น โรคหัวใจ เป็นต้น ลักษณะทางพันธุกรรม ซึ่งส่งผลให้เกิดโรคบางโรค และเมื่อศึกษาถึงภูมิหลังครอบครัวของผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว พบว่าส่วนใหญ่มีคุณพ่อคุณแม่หรือญาติใกล้ชิดบางคนเป็นโรคนี้ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับเพศด้วย การที่เพศหญิงมีโรคประจำตัวต่างๆ มากกว่าเพศชาย อาจเป็นเพราะว่า การปลูกฝังในสังคมทำให้เพศหญิงต้องรับผิดชอบในเรื่องต่างๆ ที่มีความละเอียดรอบคอบ ทำให้มีโอกาส

เกิดความเครียดได้มากกว่า ซึ่งโรคบางโรคส่วนหนึ่งมีสาเหตุจากความเครียด หรือความเครียด ส่งผลให้ภาวะของโรครุนแรงมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) ที่พบว่า "ผู้สูงอายุหญิงมักจะประเมินว่าตนเองไม่แข็งแรงหรืออ่อนแอ เป็นจำนวนที่มากกว่าผู้สูงอายุเพศชายในวัยเดียวกัน"

1.4 การเตรียมตัวด้านจิตใจ

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบนจะมีการเตรียมตัวเตรียมใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสถานภาพทางสังคมที่จะลดลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้มีการเตรียมความพร้อม โดยการอ่านหนังสือ เอกสาร ตำรา บทความต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้ก่อนเพื่อเป็นแนวทาง เพื่อจะได้รู้ว่าผู้สูงอายุมีปัญหาอย่างไรบ้าง ปัญหาใดที่สามารถป้องกันได้และปัญหาแต่ละอย่างมีวิธีการหรือแนวทางในการแก้ปัญหาอย่างไร หรือจะอย่างไรถึงจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข เหล่านี้เป็นต้น การที่มีการเตรียมตัวโดยการอ่านเอกสารตำราต่าง ๆ เหล่านี้ไว้ล่วงหน้า ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้ เกิดความเข้าใจ และเกิดการยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งการเปลี่ยนแปลงในค่าน้ำร่างกาย โดยเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายทำงานลดลงและมีจำนวนลดลงซึ่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในแต่ละระบบของร่างกาย เช่น ระบบผิวหนัง จะมีผิวหนังที่หย่อน แห้ง เนื่องจากขาดไขมันใต้ผิวหนังช่วยหล่อเลี้ยง ความยืดหยุ่นของผิวหนังลดลง ผิวหนังบางลง การไหลเวียนของเลือดลดลง จึงมีโอกาสเกิดแผลกดทับได้ง่าย ผมและขนมีจำนวนลดลง และมีสีจางลงกลายเป็นสีเทาหรือขาว ผมร่วงและแห้งง่าย เนื่องจากได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ และการไหลเวียนบริเวณหนังศีรษะลดลง เป็นต้น ส่วนการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ผู้สูงอายุจะพบกับการสูญเสียสถานภาพและบทบาท จะพบกับการสูญเสียอันเนื่องมาจากการจากไปของกลุ่มสมรสหรือบุคคลใกล้ชิดหรือพบกับการที่บุตรหลานแยกไปมีครอบครัวใหม่ เหล่านี้เป็นต้น ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบนส่วนใหญ่ได้นำเอาความรู้เหล่านี้ มาปรับใช้กับชีวิตของตนเอง และผู้สูงอายุบางท่านได้มีการสอบถาม ศึกษาข้อมูลของผู้สูงอายุท่านอื่น ๆ ที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมคล้ายกับตน โดยนำเอาความรู้ และประสบการณ์ของผู้สูงอายุท่านอื่น ๆ ที่เข้าสู่วัยสูงอายุก่อนตนมาคิด มาวิเคราะห์ และปรับใช้ในชีวิตของตนเอง เช่น ในกรณีของคุณพรรณรายเป็นต้น จากการที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวทางด้านจิตใจมาตั้งแต่ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุนี้เอง เมื่อบุคคลเหล่านี้เข้าสู่วัยสูงอายุจึงเกิดความรู้ ความเข้าใจ และยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงของสถานภาพ และบทบาทที่ลดลงไปได้ ทำให้ชีวิตในวัยสูงอายุมีความสุข

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่าง เนื่องจากในช่วงที่ยังทำงานอยู่สถานภาพและบทบาททางสังคมไม่สูงมากนัก ผู้สูงอายุแต่ละท่านจึงไม่ได้กลัวหรือกังวลกับการที่ต้องสูญเสียสถานภาพและบทบาทในสังคม เพราะเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุสถานภาพและบทบาทไม่ได้เปลี่ยนไปมากนัก จึงไม่เห็นความแตกต่างที่ชัดเจน ผู้สูงอายุบางท่าน เช่น คุณสุรีพร ได้มีการอ่านเอกสารตำราบทความต่าง ๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ เพื่อศึกษาหาข้อมูลไว้เช่นเดียวกับผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับบนแต่ผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับล่างส่วนใหญ่ไม่ได้มีการเตรียมตัวเตรียมใจรับกับสถานภาพและบทบาทที่จะเปลี่ยนไปนัก ไม่ค่อยมีการศึกษาเอกสาร ตำรา บทความต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้า เมื่อบุคคลเหล่านี้เข้าสู่วัยสูงอายุ สามารถปรับตัวในด้านจิตใจได้ดี ทั้งนี้เพราะว่า ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างนั้น ส่วนใหญ่เมื่อศึกษาถึงภูมิหลังของครอบครัวจะพบว่าคุณพ่อคุณแม่จะมีฐานะยากจน ผู้สูงอายุบางท่านเคยอาศัยอยู่วัดมาก่อนในช่วงที่เป็นเด็ก หรือเคยมีบ้านอยู่ใกล้วัด การที่คุณพ่อคุณแม่มีบ้านอยู่ใกล้วัด หรือการที่ผู้สูงอายุบางท่านเคยบวชหรือเคยอาศัยอยู่ในวัดมาก่อนนี้เอง ทำให้บุคคลเหล่านี้ได้มีโอกาส ใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนามาตั้งแต่เด็ก ได้เคยไปทำบุญที่วัดกับคุณพ่อคุณแม่ ได้รู้ได้เห็นประเพณีและวัฒนธรรมต่าง ๆ มีความเชื่อ ความศรัทธาในพระพุทธศาสนาอยู่แล้ว เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ และปลดจากงานประจำมีเวลาว่างมากขึ้น บุคคลเหล่านี้จึงมีเวลาไปทำบุญที่วัดมากขึ้น ใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนามากขึ้น มีความเชื่อ ความศรัทธาในพระพุทธศาสนามากขึ้น ซึ่งศาสนาพุทธจะสอนให้เป็นคนที่มีใจรักให้อภัย รู้จักปล่อยวาง พอใจในสิ่งที่ตนเองมี บุคคลเหล่านี้ส่วนใหญ่จะมีความเชื่อในเรื่องกรรม เชื่อในเรื่องชาตินี้ชาติหน้า เชื่อว่าคนที่เกิดมาร่ำรวย ฉลาด และเพียบพร้อมนั้นเป็นเพราะชาติที่แล้วบุคคลเหล่านี้ทำกรรมดีไว้ เพราะฉะนั้นถ้าทำดีในชาตินี้ชาติหน้าจะได้สบาย เหล่านี้เป็นต้น การที่ผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับล่างมีความเชื่อความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนาได้ช่วยให้ผู้สูงอายุทำให้สามารถยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นได้ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น สังขารเป็นของไม่เที่ยง สักวันก็จะร่วงโรยไป หรือในด้านจิตใจจะมีการยอมรับการจากไปของกลุ่มสมรสหรือบุคคลใกล้ชิด ยอมรับภาวะที่สมาชิกในครอบครัวแยกไปมีครอบครัวใหม่จากการที่ผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับล่างทุกคน มีความเชื่อ ความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนา ผู้สูงอายุแต่ละท่านจึงปรับตัวให้ได้จิตใจได้ดีและมีความสุข

2. การศึกษา

ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูง มักจะมีสถานภาพทางเศรษฐกิจและทางสังคมสูงตามไปด้วย โอกาสในการได้รับข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ มีมาก คนที่มีการศึกษาสูงส่วนใหญ่มักจะมีการเตรียมตัวที่ดีในเรื่องต่าง ๆ รวมทั้งการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุด้วย ในการปรับตัวเมื่อเข้าสู่

วัยสูงอายุนั้น คนที่มีการศึกษาสูงส่วนใหญ่จะยอมรับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ง่าย มีระบบคิดที่เป็นเหตุเป็นผล และส่วนใหญ่จะพบว่าบุคคลเหล่านี้มักจะหาข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้ตั้งแต่ก่อนวัยสูงอายุแล้ว เมื่อมีความรู้ความเข้าใจ ทำให้เกิดการยอมรับปรับเปลี่ยนตัวเองได้ง่าย และสามารถปรับตัวได้ดี

จากวิจัยครั้งนี้พบว่า ในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาค่ำ ถึงแม้โอกาสในการได้รับข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ จะไม่มากนัก แต่ถ้ามีการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยอายุ ทั้งการเตรียมตัวในด้านเศรษฐกิจ และการเตรียมตัวด้านสังคม ด้านครอบครัวและความสัมพันธ์ในครอบครัวมาเป็นอย่างดี เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็สามารถปรับตัวได้ดี และมีความสุขกับชีวิตได้ เช่น ในกรณีของคุณทับทิม เป็นต้น

การปรับตัวของผู้สูงอายุไม่ได้ขึ้นอยู่กับระดับวุฒิการศึกษาแต่อย่างใด เช่น ในกรณีของคุณยิ่งยง ซึ่งจบการศึกษาระดับปริญญาตรี แต่ไม่ได้มีการเตรียมตัวในเรื่องเศรษฐกิจมาก่อน ทำให้ชีวิตทั้งที่อยู่ในวัยสูงอายุของคุณยิ่งยง ต้องประสบกับปัญหาเศรษฐกิจ มีหนี้สิน และยังต้องทำงานอย่างหนักในช่วงวัยสูงอายุ ในขณะที่คุณทับทิมซึ่งมีระดับการศึกษาค่ำกว่าคุณยิ่งยงแต่กลับพบว่าคุณทับทิมซึ่งมีการเตรียมตัวทางด้านเศรษฐกิจ และความสัมพันธ์กับครอบครัวดีมาตลอด เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุคุณทับทิมจึงไม่มีปัญหาในการปรับตัวด้านเศรษฐกิจ และสามารถปรับตัวด้านอื่นๆ ได้ดีด้วย ทำให้ชีวิตในวัยสูงอายุมีความสุข ในขณะที่คุณยิ่งยงเมื่อประสบกับปัญหาเศรษฐกิจในวัยสูงอายุซึ่งมีผลกระทบต่อการปรับตัวในด้านอื่น ๆ ด้วย เช่น ในด้านสังคม ซึ่งทำให้คุณยิ่งยงมีการพบปะเพื่อนฝูงเพื่อลดลงเป็นการลดค่าใช้จ่าย

วุฒิการศึกษา สูงหรือต่ำมีผลต่อแบบแผนการดูแลสุขภาพไม่มากนัก จะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุทั้งเพศหญิงและเพศชายที่มีการศึกษาแตกต่างกัน มีแบบแผนในการดูแลสุขภาพไม่แตกต่างกัน

3. อายุ

ตามธรรมชาติอายุมีความสัมพันธ์กับความเสื่อมของร่างกาย เมื่ออายุมากขึ้นเซลล์ต่างๆ ภายในร่างกายจะทำงานได้ลดลง การทำงานของต่อมไร้ท่อ และการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนต่างๆ เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้ระบบการทำงานของร่างกายเช่น ระบบไหลเวียนโลหิต กระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อ ระบบประสาทสัมผัส การมองเห็น การได้ยิน การเผาผลาญอาหาร ฯลฯ ของของร่างกายเสื่อมลง เป็นต้น ดังนั้นผู้สูงอายุที่มีอายุมากขึ้นความแข็งแรงทางด้านร่างกายจึงลดลง เป็นโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ โดยเฉพาะโรคที่มีความสัมพันธ์กับ

อายุ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ข้อเสื่อมเป็นต้น ทำให้ผู้สูงอายุ ต้องเสียค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพมากขึ้น และต้องการระมัดระวัง ในด้านการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุมากพอสมควร ผู้สูงอายุที่มีอายุน้อย มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาสุขภาพมากกว่าผู้สูงอายุที่มีอายุน้อย การมีโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้นในวัยสูงอายุนี้ ได้ส่งผลกระทบต่อ การปรับตัวในด้านอื่นๆ ด้วย เช่น ด้านเศรษฐกิจ ซึ่งผู้สูงอายุจะต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นใน การดูแลสุขภาพ เมื่อเจ็บป่วยต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลต้องใช้เวลาในการ รักษาานซึ่งทำให้ค่าใช้จ่ายต่างๆ มากขึ้น ทั้งค่าแพทย์ ค่าพยาบาล ค่าอุปกรณ์การแพทย์ และค่า ห้างพัก ถ้าผู้สูงอายุต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลนาน ถึงแม้ว่าจะมีผู้สูงอายุหลายท่านที่ ไม่มีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ มีเงินมากพอในการรักษาพยาบาล แต่การที่ผู้สูงอายุต้องนอนพักรักษาตัวในโรงพยาบาล ทำให้บุตรหลานต้องเสียเวลามาเยี่ยม เสียเวลาในการประกอบอาชีพ และเสียค่าใช้จ่ายมากขึ้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเกรงใจลูกหลาน ไม่ต้องการให้ลูกหลานเดือด ร้อน จึงทำให้เกิดความเครียดได้ และส่งผลกระทบต่อปรับตัวในด้านสังคม คือ ผู้สูงอายุไม่สามารถ ไปร่วมกิจกรรม กิจกรรมทางสังคมได้ ทำให้เพื่อนฝูงลดลง มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ต่างๆ ลดลง ซึ่งส่งผลต่อผู้สูงอายุในด้านจิตใจทำให้เหงาหรือว่าเหว่ได้ อายุที่แตกต่างกัน

4. เพศ

ผู้สูงอายุเพศหญิงจะดูแลเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพมาโดยสม่ำเสมอ ทั้งในช่วงก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ และเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว ทั้งดูแลในเรื่องอาหารที่รับประทาน และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่พบว่า เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เพศหญิงมีปัญหาเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ มีโรคประจำตัวต่าง ๆ มากกว่าเพศชาย ทำให้เพศหญิงต้องปรับตัวมากกว่าเพศชายในเรื่องของการดูแลสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) ที่พบว่าผู้สูงอายุเพศหญิงมีโรคประจำตัวต่าง ๆ มากกว่าเพศชายในวัยเดียวกัน (กรุงเทพมหานคร, 2543, หน้า 7)

จากการที่สังคมได้หล่อหลอมกล่อมเกลา และคาดหวังให้เพศหญิงในสังคมไทยนั้น เพศหญิงมีภาระรับผิดชอบต่างๆ ภายในครอบครัวมากกว่าเพศชาย เช่น ดูแลเรื่องอาหารการกิน ของสมาชิกภายในบ้าน ดูแลค่าใช้จ่าย เครื่องอุปโภคภายในบ้าน ดูแลสามี ดูแลลูก ซึ่งบทบาท และภาระที่รับผิดชอบนี้ ทำให้เพศหญิงมีความละเอียด รอบคอบ มากกว่าเพศชาย จึงเห็นได้ว่า เพศหญิงมีการระมัดระวังการใช้จ่าย มีการเตรียมตัวในเรื่องเศรษฐกิจได้ดีกว่าเพศชาย ทำให้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุเพศหญิงไม่มีปัญหาในด้านเศรษฐกิจ

เพศยังมีความสัมพันธ์กับความเชื่อทางศาสนาด้วย โดยจะเห็นว่าผู้สูงอายุที่ไปวัด ส่วนใหญ่จะเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ซึ่งอาจเป็นเพราะว่า ในสังคมไทยนั้น พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย เวลาไปวัดนิยมนพาเด็กผู้หญิงไปวัดด้วย เพราะโดยส่วนใหญ่แล้วเด็กผู้หญิงมักจะว่่านอน สอนง่ายกว่าเด็กผู้ชาย เด็กผู้หญิงเวลาผู้ใหญ่ให้ทำอะไร หรือพาไปไหนมักจะไม่น่าปฏิเสธ ในขณะที่เด็กผู้ชายส่วนใหญ่ค่อนข้างซนกว่าเด็กผู้หญิง ไม่ค่อยเชื่อฟังผู้ใหญ่มากนัก ผู้ใหญ่จึงไม่ค่อยพาไปวัดด้วย ดังนั้นเด็กผู้หญิงจะถูกปลูกฝังในเรื่องความเชื่อทางศาสนามากกว่าเด็กผู้ชาย ทำให้เมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่และเข้าสู่วัยสูงอายุ จึงพบว่าผู้สูงอายุที่ไปวัดส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย การที่ผู้สูงอายุเข้าวัดฟังธรรมมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ มีความเชื่อในพระธรรมคำสั่งสอน ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ เมื่อทำใจได้จึงปรับตัวในด้านจิตใจได้ จิตใจจึงเป็นสุข

เนื่องจากการปรับตัวเป็นกลไกของร่างกายและจิตใจอย่างหนึ่ง ที่มีขึ้นเพื่อลดความเครียด และเป็นการพยายามในการปรับสภาพร่างกาย จิตใจ ให้อยู่ในสถานะสมดุล ในขณะที่มีความเครียด (เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ, 2528) และนอกจากนี้ การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายาม ปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านอารมณ์ ปัญหาด้านบุคลิกภาพ หรือปัญหาด้านความต้องการให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถอยู่ในสังคม หรือสภาพแวดล้อมนั้นๆ ได้ (กมลรัตน์ หล้าสูงษ์, 2524) เมื่อวิเคราะห์แล้วจะพบว่า ผู้สูงอายุได้มีการปรับตัว ในด้านเศรษฐกิจและสังคม เพื่อให้ตนยังอยู่ในสภาพแวดล้อมได้นั่นเอง และนอกจากนี้การที่เพศหญิงมีการปรับตัวได้ดีกว่าเพศชายอาจเป็นเพราะว่า ในสังคมไทยเพศหญิงจะมีหน้าที่เป็นแม่บ้าน ด้วย ถึงแม้จะทำงานนอกบ้าน แต่ภาระหน้าที่ในการจัดการดูแลบ้าน และครอบครัว โดยส่วนใหญ่ เป็นหน้าที่ของเพศหญิง แม้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ภาระหน้าที่นี้ ยังคงต้องทำเหมือนเดิม ทำให้ผู้สูงอายุเพศหญิง ปรับตัวได้ง่ายกว่าผู้ชาย ในด้านกิจกรรมของผู้สูงอายุนั้น พบว่า กิจกรรมที่เพศหญิงส่วนใหญ่เข้าร่วมคือ กิจกรรมที่ไม่เป็นทางการ เช่น การไปวัด การเข้าร่วมกิจกรรมด้านประเพณีและวัฒนธรรม ส่วนเพศชายนั้นส่วนใหญ่จะเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นทางการมากกว่า เช่น การเข้าร่วมกลุ่มชมรมหรือสโมสรต่างๆ

5. โอกาสในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร

โอกาสในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารของผู้สูงอายุ คือการที่ผู้สูงอายุมีโอกาสได้รับทราบข้อมูลข่าวสาร ความรู้ต่าง ๆ ข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็น นโยบายของรัฐบาล หรือกฎหมายต่าง ๆ และข้อเสนอแนะจากทางสื่อมวลชน ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบสื่อสิ่งพิมพ์ หนังสือ บทความ

วารสาร หนังสือพิมพ์ ป้ายประกาศ หรือสื่อโทรทัศน์ วิดีโอ วีดีทัศน์ ต่าง ๆ หรือในรูปแบบสื่อกระจายเสียง เช่น วิทยุ เทป ที่ผู้สูงอายุมีโอกาสได้รับรู้ข่าวสารข้อมูลต่าง ๆ ทั้งในส่วนที่เกี่ยวข้อง และส่งผลกระทบต่อตนเองโดยตรง การรับทราบข้อมูล ข่าวสารต่าง ๆ เหล่านี้ ช่วยให้มีการปรับตัวในด้านเศรษฐกิจและสังคมได้เป็นอย่างดี เนื่องจากการสังสมข้อมูลความรู้ การรับรู้มาก่อน และมีการคิดวิเคราะห์ ก่อนการปรับตัวเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

ผู้สูงอายุที่ทำการศึกษาคือ เป็นผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางที่อยู่อาศัยในชุมชนเมือง คืออาศัยอยู่ในเขตเทศบาล จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งผู้สูงอายุ ชนชั้นกลางระดับบน ผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับล่าง ต่างก็มีโอกาสในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเท่าเทียมกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากผู้สูงอายุเหล่านี้ เป็นผู้ที่อยู่อาศัยในเขตชุมชนเมือง ดังนั้นโอกาสในการเข้าถึงสื่อต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ วารสาร หนังสือ บทความ ตลอดจนกิจกรรมต่าง ๆ เป็นไปอย่างสะดวก รวดเร็ว และทันสมัย เพราะจังหวัดเชียงใหม่ เป็นศูนย์กลางของความเจริญเป็นลำดับที่สองของประเทศ รองจากกรุงเทพมหานคร

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเขตชุมชนเมืองที่มีการคมนาคม การติดต่อสื่อสาร และสิ่งอำนวยความสะดวกครบครันนี้ มีผลทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าถึงข้อมูล ข่าวสารได้มากขึ้น และมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง หรือล่วงเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแล้ว การปรับตัวจึงสามารถปรับได้ง่ายขึ้น ทั้งในด้านเศรษฐกิจและสังคม นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุเหล่านี้อาศัยอยู่ในเขตชุมชนเมือง ทำให้มีโอกาสเลือกรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ ทำให้มีกิจกรรมทำเพิ่มมากขึ้น หรือใช้การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเป็นกิจกรรมยามว่าง ช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้เป็นอย่างดี แต่ขึ้นอยู่กับว่าแต่ละท่านมีการเลือกรับข้อมูลข่าวสารต่างๆ แตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร เช่น ผู้สูงอายุที่รับข้อมูลข่าวสารโดยการดูโทรทัศน์เหมือนกัน แต่ขึ้นอยู่กับว่าแต่ละท่านเลือกดูรายการที่แตกต่างกัน เช่น บางท่านชอบดูข่าวสารบ้านเมือง แต่บางท่านชอบดูละคร เพราะฉะนั้น ถึงแม้จะมีโอกาสในการรับข้อมูลข่าวสารต่างๆ ได้ไม่แตกต่างกัน และประโยชน์ที่แต่ละคนจะได้รับแตกต่างกัน พบว่าผู้ที่มีสถานภาพทางสังคมสูงมีโอกาสดูรับข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่เป็นวิชาการมากกว่า เช่น มีการไปประชุมสัมมนา ทัศนศึกษาดูงานที่มีสาระประโยชน์มากกว่าผู้ที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำ บุคคลเหล่านี้ได้นำเอาความรู้และประสบการณ์ต่างๆ มาปรับใช้ในชีวิตของตนเองได้มากกว่า จึงช่วยในการปรับตัวด้านต่างๆ ได้ดีกว่า

6. เครือข่ายทางสังคม

การมีเครือข่ายทางสังคม เช่น เพื่อนจากที่ทำงานเดิม เพื่อนจากชมรมที่ผู้สูงอายุเข้าร่วม บุตรหลานและบุคคลใกล้ชิด การมีเครือข่ายทางสังคมที่มากกว่า ทำให้มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่างๆ มากกว่า พบเห็นหรือรับรู้แบบแผนในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมมากกว่า จึงสามารถนำเอา สิ่งที่ได้พบเห็นได้ยินได้ฟังนั้นมาเป็นข้อมูลในการคิดวิเคราะห์และนำมาปรับใช้กับชีวิตของตนเอง

ผู้สูงอายุที่มีเครือข่ายทางสังคมมากกว่า มีการพบปะกับคน ที่มีการศึกษาสูง มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมสูง มีโอกาสในการพบปะกับคนหลายประเภททำให้เกิดการเรียนรู้และนำเอาประสบการณ์ต่างๆ ของบุคคลที่ต้องติดต่อประสานงานด้วยมาปรับใช้กับชีวิตตนเอง การที่ได้รู้เห็นมามาก ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และการเกิดการยอมรับ กับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้ดังจะเห็นได้จากคุณพรรณรายซึ่งเป็นผู้หนึ่งที่มีโอกาสในการพบปะติดต่อกับคนที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมหลายระดับชั้น การที่ท่านได้ อยู่ใกล้ชิดกับผู้ที่มีการศึกษาสูง ได้รู้ได้เห็นแบบแผนการดำเนินชีวิตของคนอื่นๆ ที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมใกล้เคียงกับท่าน ท่านได้นำเอาความรู้ และประสบการณ์ต่างๆ มาปรับใช้กับชีวิตท่านเองประสบการณ์เหล่านี้ได้มีส่วนช่วยให้คุณพรรณรายสามารถปรับตัวในด้านต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น มีการเตรียมตัวในด้านเศรษฐกิจ สังคม มาโดยตลอดทำให้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สามารถปรับตัวได้ดี

7. ความสัมพันธ์ในครอบครัว

ความสัมพันธ์ในครอบครัวมีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุมากพอสมควร ในครอบครัวของผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ดี มีความรักใคร่ปรองดองกันดี มีความอบอุ่น ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นไปด้วยดี ไม่มีความขัดแย้งรุนแรง ทุกคนรู้ระดับความสำคัญ สถานภาพ และบทบาทหน้าที่ของตนเอง ความสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่น ๆ เป็นอย่างดี ไม่มีความแตกต่าง หรือช่องว่างระหว่างวัย มีความเข้าใจกันดี ส่งผลให้ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น มีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี

เนื่องจากมีครอบครัวเป็นกำลังใจสำคัญ เป็นที่ปรึกษา เมื่อพบปัญหา หรือสถานะที่เปลี่ยนแปลงไป ผู้สูงอายุเหล่านี้จึงปรับตัวได้ง่ายกว่าผู้สูงอายุที่ครอบครัว มีระดับความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดีนัก หรือเป็นครอบครัวที่สมาชิกมีการทะเลาะเบาะแว้ง มีปัญหาขัดแย้งเข้ากันไม่ได้ หรือมีความแตกต่างมีช่องว่างระหว่างวัยมาก ผู้สูงอายุในครอบครัวที่มีระดับความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ไม่ดีนี้ พบว่าจะปรับตัวได้ยาก ในบางครั้งส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถ

ปรับตัวทางด้านเศรษฐกิจและสังคมได้ หรืออาจมีปัญหามากในการปรับตัว เนื่องจากขาดผู้ที่ให้ความสนใจ เป็นที่ปรึกษา หรือช่วยเหลือในการปรับตัว จะมีปัญหาความแปรปรวนทางด้านจิตใจ ซึมเศร้า หดหู่ เข้ากับครอบครัวไม่ได้ เนื่องจากความสัมพันธ์ในครอบครัวมีผลต่อความมั่นคงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุโดยตรง และเมื่อผู้สูงอายุต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ หรือต้องมีการปรับตัว ความรู้สึกมั่นคงที่จำเป็นต้องอาศัยครอบครัวเป็นปัจจัยเกื้อหนุนนั้น จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก เนื่องจากผู้สูงอายุเหล่านี้ ทำงานหนักมาตลอดเพื่อเลี้ยงดูครอบครัว บุตรหลาน และเลี้ยงชีพตนเอง หรือหยุดทำงานแล้ว ซึ่งพบกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งสภาพทางสังคมที่ลดลง และสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป หากครอบครัวมีความสัมพันธ์กันดี รักใคร่ใกล้ชิดให้ความช่วยเหลือ ไม่ปล่อยให้ผู้สูงอายุรู้สึกโดดเดี่ยว สนับสนุนในการทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบและเป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ทั้งทางสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ให้ความเคารพยกย่องให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เห็นว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีคุณค่า ไม่ได้เป็นภาระของครอบครัว จะช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้ดี และมีความสุขในชีวิต

ครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกในครอบครัวรักใคร่ปรองดองกัน ดูแลเอาใจใส่ ห่วงใยซึ่งกันและกัน เป็นกำลังใจสำคัญให้กับผู้สูงอายุ เช่น ในกรณีของคุณทับทิม ที่ลูกหลานให้ความรัก ความเคารพ ดูแลเอาใจใส่ท่านเป็นอย่างดี ทั้งในเรื่องของการดูแลสุขภาพและเรื่องเศรษฐกิจ ทำให้ท่านรู้สึกว่าคุณเป็นที่ยึดเหนี่ยวของลูกหลาน ลูกหลานต้องการให้ท่านมีความสุขและอยู่กับลูกหลานไปนานๆ ทำให้มีทัศนคติต่อตนเองในทางที่ดี เห็นว่าตนเองมีค่า มีความภาคภูมิใจในตนเอง และพยายามดูแลสุขภาพ เพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย เพราะไม่ต้องการให้ลูกหลานเป็นห่วง เป็นต้น ส่วนผู้สูงอายุอีก 7 ท่านเหลือครอบครัวและความสัมพันธ์ของทุกท่านอบอุ่นดี เมื่อมีปัญหาจะปรึกษาหารือกันเป็นบางครั้ง เป็นกำลังใจให้กันและกัน ส่วนใหญ่สมาชิกในครอบครัวสนับสนุนการเข้าร่วมกลุ่มหรือการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ ตามที่ผู้สูงอายุชอบ เพราะต้องการให้ผู้สูงอายุมีความสุขและสบายใจ

ในกรณีของคุณก้องฟ้า นั้น การที่ท่านไม่มีรายได้ แต่ต้องการจะทำบุญบริจาค ทำให้ในบางครั้งเกิดความคับข้องใจ ซึ่งพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัว อาจจะส่งผลให้ท่านมีทัศนคติ หรือมีความเกรงใจลูกๆ มากขึ้น จึงทำให้ไม่กล้านำเงินของลูกๆ ไปทำบุญบริจาค

8. ภูมิหลังของครอบครัว

ภูมิหลังของครอบครัวคือ สภาพความเป็นอยู่ ความสัมพันธ์ ความผูกพัน ของครอบครัวในวัยเยาว์ของแต่ละคน ซึ่งภูมิหลังของครอบครัวของผู้สูงอายุนี้ก็ได้แก่ ครอบครัวเดิม อันได้แก่ พ่อ แม่ พี่น้อง หรือญาติๆ ก่อนที่จะสมรส หรือก่อนที่สามีหรือภรรยาของ

ตนเอง ภูมิหลังของครอบครัวนั้น เป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดพฤติกรรม ทักษะคิด ความคิดของสมาชิกที่อาศัยอยู่ในครอบครัว ร่วมกับปัจจัยในด้านอื่นๆ แต่โดยปกติธรรมชาติของมนุษย์แล้ว เราจะอาศัยอยู่ในครอบครัวของเราตั้งแต่เกิดจนกระทั่งถึงวัยทำงาน หรือถึงวัยสร้างครอบครัวใหม่ แต่ในบางกรณีมีบางคนอาศัยอยู่ในครอบครัวใหญ่ โดยสร้างครอบครัวเล็กๆ ขอบตนเข้าไปอยู่ด้วยก็ได้ ซึ่งเรียกว่า "ครอบครัวขยาย"

ในปัจจุบันคนไทยนิยมอยู่กันเป็นครอบครัวเดี่ยวคือ มีสมาชิกจำนวนน้อยอันประกอบด้วย หัวหน้าครอบครัว ภรรยาและบุตร ส่วนพ่อ แม่ หรือผู้สูงอายุอาจจะอยู่กันต่างหาก ในวันหยุดจึงจะไปเยี่ยมเยียนกัน ภาพของครอบครัวขยายได้ลดลงไป เมื่อสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปจากสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม จึงทำให้รูปแบบของครอบครัวและภูมิหลังของแต่ละคนแตกต่างกันไป

ผู้สูงอายุก็เช่นกัน แต่ละท่านก็มีภูมิหลังครอบครัวที่แตกต่างกันไป บางท่านมาจากครอบครัวคหบดีมีฐานะดี บางท่านมาจากครอบครัวเกษตรกร บางท่านมาจากครอบครัวที่รับราชการ ซึ่งปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ ก็จะทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละครอบครัวต่างกันไปด้วย บางครอบครัวมีสมาชิกหลายคน บางครอบครัวเป็นครอบครัวเล็กๆ หรือบางครอบครัวเป็นครอบครัวที่มีลูกจ้างคนงานด้วย ความสัมพันธ์ ความอบอุ่น ผูกพันใกล้ชิดของแต่ละครอบครัวจะมีมากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันไป บางครอบครัวอาจจะมีเวลาอบรมสั่งสอนเลี้ยงดูบุตรด้วยตนเอง จนบุตรสั่งสมความรู้ ความคิด คำสอน ตัวอย่างจากพ่อแม่ บางครอบครัวที่ไม่มีเวลาเลี้ยงดูบุตรด้วยตนเอง ให้ปู่ ย่า ตา ยาย ญาติ ผู้ใกล้ชิด เป็น ผู้ดูแล หรือบางครอบครัวจ้างพี่เลี้ยง แม่บ้านมาดูแลบุตรของตนก็จะทำให้แต่ละคนมีภูมิหลังที่ต่างกันบ้าง คล้ายคลึงกันบ้าง ซึ่งจะหล่อหลอมขึ้นมาเป็นบุคลิกภาพ แนวคิด ความเชื่อ แนวทางปฏิบัติ การดำเนินชีวิตของแต่ละคน เช่น ระเบียบวินัยในการใช้เงิน ความเชื่อ ความศรัทธาในศาสนา เป็นต้น

ภูมิหลังของครอบครัว ผู้สูงอายุที่มาจากครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกในครอบครัวรักใคร่กันดี เคยอยู่ในครอบครัวที่มีผู้สูงอายุมาก่อน มีแนวโน้มที่ผู้สูงอายุจะปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีผู้สูงอายุหรือผู้ที่ไม่เคยสัมผัสคลุกคลีกับผู้สูงอายุมาก่อน เพราะการที่เคยสัมผัสคลุกคลีหรืออาศัยอยู่ร่วมกับ ผู้สูงอายุมาก่อนจะมีการนำเอาประสบการณ์ต่างๆ ที่เคยได้รับมาปรับใช้กับตนเอง เช่น ในขณะที่ยังเป็นเด็กเคยไม่พอใจกับพฤติกรรมกันของคุณปู่คุณย่าบางอย่างหรือเคยประทับใจการกระทำบางอย่างของคุณปู่คุณย่า สิ่งเหล่านี้ได้ทำให้ผู้สูงอายุพยายามยอมรับ และเข้าใจลูกหลานมากขึ้น ซึ่งเป็น การลดช่องว่างระหว่างวัย ทำให้ผู้สูงอายุเองพยายามปรับตัวเข้าหาลูกหลานยอมรับพฤติกรรมและการแสดงออกของบุตรหลาน ปัญหา

ความขัดแย้งต่างๆ จึงลดลง ผู้สูงอายุจึงได้รับความรัก ความเคารพ นับถือจากลูกหลาน ซึ่งส่งผลให้อัตมโนทัศน์ต่อตนเองของผู้สูงอายุดี ผู้สูงอายุจึงสามารถปรับตัวได้ดี และมีความสุข เช่น ในกรณีของคุณทับทิม เป็นต้น ภูมิหลังทางครอบครัว ยังสัมพันธ์กับโรคบางอย่างด้วย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ผู้สูงอายุเหล่านี้ เมื่อศึกษาถึงภูมิหลังของครอบครัวพบว่า มีสมาชิกในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดเป็นโรคนี้นั้นเหมือนกัน

9. ความเชื่อ

ผู้สูงอายุที่มีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับล่างนั้น มีความสัมพันธ์กับสถาบันทางศาสนา มีความเชื่อที่ลึกซึ้งและยึดมั่นในคำสอนของศาสนา มากกว่าผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับบน ทั้งนี้อาจเป็นผลต่อเนื่องมาจากผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับล่าง เคยมีภูมิหลังครอบครัวที่มีฐานะยากจนมาก่อนบางรายเคยอาศัยและบวชเรียนอยู่ที่วัดมาก่อน หรือบ้านที่อยู่อาศัย อยู่ใกล้วัด บิคา มารดา จึงพาเข้าวัด ฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอ ได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน ที่เกี่ยวข้องกับศาสนาผู้สูงอายุกลุ่มนี้จึงมีความเชื่อและมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจอย่างแน่นแฟ้น มีการให้อภัย การปล่อยวาง การประมาทตนและพอใจในสิ่งที่ตนมี มีความเชื่อในเรื่องกรรมที่ว่ากรรมมีชีวิตอยู่ในปัจจุบันเป็นผลจากกรรมที่ได้ทำไว้ในชาติก่อน ดังนั้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุและเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ บทบาททางสังคมตลอดจนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับบุคคลในครอบครัว ผู้สูงอายุเหล่านี้จึงสามารถทำใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น สามารถปรับตัวทางด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี และมีความสุขในชีวิต ความเชื่อยังมีผลต่อแบบแผนการดำเนินชีวิตบางอย่างของผู้สูงอายุด้วย เช่น ในกรณีของคุณยิ่งยงที่ท่านมีความเชื่อว่า การฆ่าสัตว์เป็นการทำบาปอย่างหนึ่ง และเชื่อว่าที่ท่านประสบกับปัญหาเศรษฐกิจ และต้องลำบากอยู่ในขณะนี้ เพราะว่าท่านเคยทำไม่ดีไว้ บาปกรรมจึงตามสนองท่าน ปัจจุบันท่านจึงเปลี่ยนไปรับประทานอาหารมังสวิรัต เพื่อจะได้เป็นการไม่ฆ่าสัตว์ เพราะไม่ต้องการทำบาปอีก

10. ภาพลักษณ์ที่คนอื่นมีต่อผู้สูงอายุ

ถ้าคนในสังคมหรือลูกหลาน เห็นว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีคุณค่า เป็นผู้มากไปด้วยความรู้ และประสบการณ์ เป็นผู้ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม การปฏิบัติต่อผู้สูงอายุออกมาในเชิงบวกซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกรู้ว่าตนเองมีคุณค่า ทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ดี

การที่สมาชิกในครอบครัวหรือคนในสังคมจะมองว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีคุณค่า เป็นบุคคลที่น่าเคารพนับถือหรือไม่นั้น ส่วนหนึ่งก็อยู่ที่ตัวของผู้สูงอายุเองด้วย ผู้สูงอายุที่มีความรู้ความสามารถ ถูกหลานก็ต้องการที่จะมาขอคำแนะนำปรึกษา ในทางตรงกันข้ามถ้าผู้สูงอายุไม่มีความรู้ความสามารถ ทำตัวไม่เหมาะสม ถูกหลานก็ไม่อยากเข้าใกล้หรือไม่มาขอคำแนะนำปรึกษาซึ่งจะพบว่าผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูง มีโอกาสในการเป็นที่ปรึกษาแนะนำของลูกหลานมากกว่า ผู้ที่มีการศึกษาน้อย ซึ่งจากการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่มีการศึกษาสูง และเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ ทั้งสมาชิกในครอบครัวและคนในสังคมจะมาขอคำแนะนำปรึกษาจากผู้สูงอายุเพราะเห็นว่าเป็นผู้มากไปด้วยความรู้และประสบการณ์ การที่บุคคลใกล้ชิด หรือเพื่อนฝูงมีภาพลักษณ์ต่อผู้สูงอายุอย่างไร มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุด้วย เช่น ในกรณีของคุณสุริพร หลังจากที่ท่านสุขภาพแข็งแรงขึ้น และตรวจพบว่าโรคประจำตัวไม่รุนแรง จึงทำให้เพื่อนฝูงยอมรับมากขึ้นและชวนท่านไปเที่ยวด้วย ทำให้การปรับตัวในด้านสังคมดีขึ้น จิตใจก็ดีขึ้นด้วย

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สมาชิกในครอบครัวให้ความรัก ความเคารพยกย่อง ให้เกียรติและเห็นว่าเป็นผู้ที่มีประโยชน์และมีคุณค่า โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบน ซึ่งพบว่าเมื่อบุตรหลานมีปัญหาจะมาปรึกษาหารือ เช่น ในกรณีคุณวิรุณที่พบว่าเมื่อบุตรหลานมีปัญหาจะมาขอคำแนะนำปรึกษากับท่าน หรือ ในกรณีของคุณปณวัฒน์ นั้นพบว่า ภาพลักษณ์ที่คนในสังคมมีต่อท่านคือ ท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ มีคนมาขอคำแนะนำปรึกษาท่านในเรื่องธุรกิจเป็นบางครั้ง ผู้สูงอายุที่ได้รับการยอมรับนับถือจากสมาชิกในครอบครัวและคนในสังคม ผู้สูงอายุจะมีความภาคภูมิใจในตัวเอง เห็นว่าตนเองมีคุณค่าเป็นประโยชน์ต่อลูกหลานและสังคมส่วนคุณก้องฟ้า นั้น เมื่อลูกๆ มีปัญหาไม่ได้มาปรึกษาหารือกับท่านมากนัก ซึ่งท่านเข้าใจและยอมรับได้ ไม่ได้รู้สึกน้อยใจแต่อย่างใดเพราะเห็นว่าลูกๆ ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ซึ่งมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ มากกว่าท่าน ทันทกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมมากกว่าท่าน ประกอบกับลูกๆ มีการศึกษาสูงจึงสามารถคิดและตัดสินใจเองได้ดี

11. ภาพลักษณ์ที่ผู้สูงอายุมีต่อตนเอง

ผู้สูงอายุที่มีภาพลักษณ์ต่อตนเองในด้านดี มองว่าตนเองเป็นคนดี เป็นผู้ที่มีประโยชน์ต่อลูกหลาน ไม่ได้เป็นภาระให้กับลูกหลานและสังคม มองโลกในแง่ดี จะช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่มองว่าตนเองเป็นภาระของลูกหลาน การที่ผู้สูงอายุจะมองว่าตนเองมีคุณค่าเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับว่าลูกหลานและสมาชิกในครอบครัวปฏิบัติต่อผู้สูงอายุอย่างไร ถ้าสมาชิกในครอบครัวให้ความเคารพ ให้ความรัก มองว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถเป็นที่

ปรึกษาให้กับลูกหลาน เมื่อลูกหลานประสบปัญหาก็มาปรึกษาหารือซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในตนเองมีความภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง ในทางตรงกันข้ามถ้าลูกหลานหรือสมาชิกในครอบครัว ขาดความเคารพยกย่องให้เกียรติกับผู้สูงอายุ เมื่อประสบปัญหาก็ไม่มาปรึกษาหารือกับผู้สูงอายุ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ทำให้ผู้สูงอายุเก็บตัว ซึมเศร้า เป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีความสุขในชีวิต

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ได้รับความรัก ความเคารพยกย่องให้เกียรติจากสมาชิกในครอบครัวและบุตรหลาน เมื่อบุตรหลานมีปัญหามาก็มาปรึกษาหารือ ผู้สูงอายุจึงมีความภาคภูมิใจรู้สึกว่าคุณค่าและเป็นประโยชน์กับลูกหลาน ส่วนคุณก้องฟ้านั้น ถึงแม้ปัจจุบันจะไม่มีรายได้ แต่ก็ไม่ได้คิดว่าตนเองเป็นภาระให้กับลูก ๆ มากนัก เพราะท่านมีบ้านที่มีทำเลที่ดีให้ลูก ๆ ได้ใช้ในการประกอบอาชีพ และท่านเองก็ได้ทำประโยชน์ โดยการได้ช่วยดูแลร้านให้ลูกสะใภ้ ในเวลาที่ลูกสะใภ้ส่งหลานไปโรงเรียน

12. สถานภาพทางด้านเศรษฐกิจ

เนื่องจากเงินเป็นปัจจัยในการซื้อหาสินค้าและบริการต่างๆ ผู้ที่มีสถานภาพทางการเงินที่ดี มีโอกาสในการเข้าถึงสินค้าและบริการต่างๆ ได้มากกว่า สามารถซื้อหาปัจจัยในการดำรงชีวิต สิ่งอำนวยความสะดวกสบาย ซื้อหาสวัสดิการบางอย่างได้ดีกว่าผู้ที่มีสถานภาพทางการเงินต่ำกว่า ทางเลือกในการดูแลสุขภาพมีมากกว่า เช่น รับประทานอาหารที่ดีมีคุณภาพมีโอกาสนิยามการไปท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจได้มากกว่า ผู้ที่ไม่มีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ทางสังคมได้มากกว่าเพราะไม่ต้องกังวลเรื่องค่าใช้จ่าย และพบว่าผู้ที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจดี จะได้รับการยอมรับจากกลุ่มหรือบุคคลในสังคมมากกว่าผู้ที่มีปัญหาในเรื่องเศรษฐกิจ ทำให้ผู้ที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจดี สามารถปรับตัวได้ดี ในด้านอื่น ๆ ด้วย เช่น ด้านสังคม เพื่อนฝูงให้การยอมรับ ให้เกียรติ ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุภาคภูมิใจ และปรับตัวได้ดีในด้านจิตใจ

ส่วนผู้สูงอายุที่มีปัญหาในทางเศรษฐกิจนั้นพบว่าจะไปมีผลกระทบต่อการปรับตัวในด้านอื่นๆ ด้วย เช่น ในกรณีของคุณเที่ยง มีหนี้เป็นจำนวนมาก ทำให้ต้องงดกิจกรรมทางสังคมเพื่อเป็นการลดค่าใช้จ่าย เพื่อนฝูงจึงลดลงซึ่งทำให้ผู้สูงอายุเกิดความคับข้องใจ และภาพลักษณ์ที่มีต่อตนเองเปลี่ยนไป ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้ปรับตัวในจิตใจได้ไม่ดี

13. สถานภาพทางสังคม

ผู้ที่มีสถานภาพทางสังคมสูงจะได้รับการยอมรับจากกลุ่มหรือบุคคลที่ติดต่อประสานงานด้วยมากกว่าผู้ที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำกว่า ได้รับการเคารพยกย่องให้เกียรติ มากกว่าจากงานวิจัย ครั้งนี้พบว่าผู้ที่เคยมีสถานภาพทางสังคมสูงมาก่อนเมื่อเข้ากลุ่มหรือเข้าร่วมกิจกรรมกับชมรม พบว่าผู้สูงอายุเหล่านี้ไม่ต้องการมีบทบาทหรือมีสถานภาพทางสังคมสูงในกิจกรรมที่ตนเข้าร่วม โดยให้เหตุผลว่า ไม่ต้องการมีความรับผิดชอบมาก ต้องการเป็นแค่สมาชิกธรรมดาๆ ต้องการใช้เวลาในการพักผ่อนมากกว่าเวลาในการช่วยเหลือสังคม

กิจกรรมของผู้ที่เคยมีสถานะภาพทางสังคมสูงมาก่อน กับกิจกรรมของผู้มีสถานภาพทางสังคมต่ำมีความแตกต่างกัน โดยพบว่า ผู้ที่เคยมีสถานภาพทางสังคมสูง ส่วนใหญ่จะเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มชมรมต่างๆ ที่เป็นทางการ เช่น กลุ่มหรือชมรมต่าง ๆ ส่วนกิจกรรมที่ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำส่วนใหญ่จะเข้าร่วม กิจกรรมที่ไม่เป็นทางการ เช่น การไปวัดการไปร่วมงานบุญตามประเพณีต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเพราะว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำส่วนใหญ่จะใช้ศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ จึงทำให้มีความรู้ในศาสนพิธี ประเพณี และวัฒนธรรมต่างๆ มากกว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมสูง ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพทางสังคมที่แตกต่างกัน มีการปรับตัว ไม่แตกต่างกัน ถ้ามีการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุมาเป็นอย่างดี โดยเฉพาะการเตรียมตัวในด้านเศรษฐกิจ การเตรียมตัวในด้านสังคม และการเตรียมตัวในด้านจิตใจ ผู้ที่มีสถานภาพทางสังคมสูงมักจะเป็นผู้ที่มีการศึกษาสูงหรือบุคคลใกล้ชิดมีสถานภาพทางสังคมสูง ทำให้มีโอกาสนในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารต่างๆ ได้มากกว่า ทำให้มีการเตรียมตัวที่ดีก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุและพบว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้ที่มีสถานภาพทางสังคมสูงส่วนใหญ่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสถานภาพที่ลดลงได้

จากปัจจัยต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมา พบว่า ปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการปรับตัวของผู้สูงอายุ คือ การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุทั้งในด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม ในขณะเดียวกันภาวะสุขภาพเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุและความสัมพันธ์ในครอบครัว ทั้งก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุและปัจจุบัน ก็มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน ในขณะที่ปัจจัยอื่น ๆ มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุไม่มากนัก หรือมีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุบางคนหรือบางกลุ่มเท่านั้น