

## บทที่ 5

### แบบแผนการดำเนินชีวิต

จากการศึกษาแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 8 ราย ผู้วิจัยได้นำผลของการศึกษามาวิเคราะห์และจัดหมวดหมู่ โดยแบ่งเป็น

1. แบบแผนการดำเนินชีวิตก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบนและผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่าง
2. แบบแผนการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบน และผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่าง

#### 1. แบบแผนการดำเนินชีวิตก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

##### 1.1 แบบแผนการดำเนินชีวิตก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบน

#### ด้านเศรษฐกิจ

เนื่องจากผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบนนั้น เป็นผู้ที่มีหรือเคยมีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมสูง มีการศึกษาสูง รวมถึงคนใกล้ชิดเช่น คู่สมรสก็มีการศึกษาสูง บุคคลเหล่านี้จึงมีการเตรียมตัวอยู่ตลอดเวลา ในด้านเศรษฐกิจนั้นบุคคลเหล่านี้ได้มีการจัดการการใช้จ่ายเงินมาโดยตลอด รูปแบบที่นิยมกันมากคือ การเก็บสะสมเงินโดยการนำเงินไปฝากธนาคาร เพราะมีความปลอดภัยที่สุด เวลาต้องการก็สามารถเบิกออกมาใช้ได้ การนำเงินไปฝากธนาคารยังได้รับดอกเบี้ยจากธนาคารอีกด้วย หรือเมื่อมีจำนวนเงินในธนาคารมากพอก็จะนำเงินมาซื้อที่ดินเก็บไว้ โดยให้เหตุผลว่า ที่ดินเป็นอสังหาริมทรัพย์ที่ไม่มีวันสูญหายไปไหน การลงทุนโดยการซื้อที่ดินมีความเสี่ยงน้อย ถ้าช่วงใดที่ที่ดินมีราคาดีก็สามารถขายเอากำไรได้ แต่ถ้าช่วงใดที่ดินราคาตกต่ำก็จะเก็บที่ดินไว้อย่างนั้น ซึ่งก็ไม่ได้ทำให้เดือดร้อนทางด้านเศรษฐกิจ เพราะส่วนใหญ่เงินที่นำมาซื้อที่ดิน มักจะเป็นเงินที่ได้จากการสะสมไว้อยู่แล้ว และบอกว่าในการนำเงินมาซื้อที่ดินนั้นยังสามารถใช้ประโยชน์จากที่ดินได้อีกด้วย เช่น การให้คนเช่า หรือการปลูกไม้ดอกไม้ผล และเก็บเกี่ยวผลผลิตออกขาย ทำให้มีรายได้เพิ่มอีกทางหนึ่ง ส่วนรูปแบบการออมแบบอื่นของชนชั้นกลางระดับบนซึ่งมีไม่มากนัก ได้แก่ การซื้อพันธบัตรรัฐบาล การซื้อประกันชีวิต การเข้ากลุ่มฌาปนกิจของที่ทำงานเดิม เป็นต้น

สำหรับรายจ่ายนั้น ส่วนใหญ่เป็นค่าอาหาร ค่าเลี้ยงดูบุตร ค่าเสื้อผ้า ค่าน้ำมันรถ ค่าใช้จ่ายทั่ว ๆ ไป ภายในบ้าน เช่น ค่าน้ำประปา ค่าไฟฟ้า ค่าโทรศัพท์ ค่างานเลี้ยงสังสรรค์ ค่าใช้จ่ายงานสังคม เช่น งานศพ งานแต่งงาน งานทอดผ้าป่า เป็นต้น อย่างไรก็ตามกลุ่มผู้สูงอายุในระดับนี้มีรายได้มากกว่ารายจ่ายในแต่ละเดือนมาโดยตลอด จึงทำให้มีเงินเหลือเก็บสะสม

### ด้านสังคม

ในช่วงก่อนวัยสูงอายุกลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพตำแหน่งงานและบทบาททางสังคมสูง มีคนเคารพยกย่องให้เกียรติ ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 4 รายกล่าวว่า ในขณะที่ยังทำงานอยู่นั้น ก็คิดอยู่ตลอดว่าในวันหนึ่งข้างหน้า สถานภาพและบทบาทต้องเปลี่ยนไป โดยเฉพาะคนที่มืออาชีพรับราชการหรือคู่สมรสที่รับราชการและมีหน้าที่การงานในระดับสูง เมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุและออกจากงานประจำแล้ว สถานภาพและบทบาทจะเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ผู้สูงอายุกล่าวว่าได้มีการเตรียมใจรับการเปลี่ยนแปลงโดยบางคนได้เข้าร่วมกลุ่มหรือชมรมต่างๆ เพื่อให้รู้จักคุ้นเคยกันได้ เมื่อเวลาที่อายุมากขึ้นจะได้มีเพื่อน เช่น ในกรณีของคุณวิรุณ เป็นต้น

ผู้สูงอายุบางรายเช่น คุณไพลิน มีการเตรียมตัวโดยการหาเอกสาร งานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุมาอ่าน และติดตามข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ มีการศึกษาว่ามีกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุที่ใดบ้าง รวมทั้งศึกษาถึงสวัสดิการต่างๆ ของผู้สูงอายุ เป็นต้น ส่วนผู้สูงอายุท่านอื่นๆ บอกว่ามีการอ่านบทความต่างๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ติดตามข่าวสารต่างๆ ทั้งบทความวิชาการและข่าวคราวทั่วไปของผู้สูงอายุ เพื่อนำเอาข้อมูลเหล่านั้นมาคิดและศึกษาต่อไป เช่น ข่าวผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งว่า ทำไมเขาจึงถูกทอดทิ้ง เขาทำตัวอย่างไร เขามีปัญหาอย่างไร เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพื่อจะได้นำข้อมูลเหล่านี้มาปรับใช้กับชีวิตของตนเอง หรือบางครั้งก็ได้ทราบเกี่ยวกับอันตรายต่างๆ ที่ผู้สูงอายุประสบ และได้นำข้อมูลเหล่านั้นมาปรับใช้กับตนเอง เช่น ในกรณีของคุณพรรณรายนั้น ท่านบอกว่าการที่รับเอาหลานๆ มาช่วยดูแลและให้ทำงานในบ้านเพราะเห็นว่า เป็นการช่วยเหลือหลานๆ ให้มีงานทำด้วย และตัวเองก็มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินมากกว่าการที่จะไปรับคนข้างนอกเข้ามาทำงานในบ้าน เพราะท่านเคยได้ยินข่าวว่าคนใช้ฆ่านายจ้าง เพื่อชิงทรัพย์ ท่านบอกว่า “สังคมทุกวันนี้เปลี่ยนไปมาก คนในสังคมมีจิตใจโหดร้ายขึ้น การที่เอาหลานๆ มาอยู่ด้วยรู้สึกปลอดภัยขึ้น”

### ความสัมพันธ์ในครอบครัว

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบนทั้ง 4 ท่าน กล่าวถึงความสัมพันธ์ในครอบครัวว่า ไม่มีปัญหา มีความอบอุ่นดี แม้ว่าจะมีไม่ลงรอยกันบ้างในบางครั้งก็เป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ แล้วคืนดีกัน ส่วนความสัมพันธ์กับบุตรหลานนั้น ในรายของโดยคุณปณวัฒน์นั้น ซึ่งมีบุตร 2 คน และยังอยู่ในวัยเรียน กล่าวว่า “ผมเลี้ยงลูกแบบเพื่อน เวลาเขามีปัญหาอะไรเขาจะได้กล้าบอก กล้าปรึกษา” ส่วนคุณวิรุณนั้น ต้องการให้บุตรหลานทำงานใกล้ๆ บ้าน เพื่อว่าบุตรหลานจะได้ดูแลท่านด้วย

คุณไพลิน ที่อยู่ที่บ้านพักข้าราชการของมหาวิทยาลัย ได้คบเพื่อนวัยเดียวกันและอยู่ห้องใกล้กัน ส่วนคุณพรรณรายนั้น ไม่มีบุตรจึงรับหลานมาอยู่ด้วย ความสัมพันธ์ระหว่างคุณพรรณรายกับสามีมีขัดแย้งกันบ้าง แต่ก็เป็นเวลาเนิ่นนานมาแล้วสมัยที่สามียังรับราชการอยู่ ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการหึงหวงมากกว่า

### ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนและเพื่อนบ้าน

ผู้สูงอายุกล่าวว่า ในช่วงที่ยังทำงานอยู่นั้น กลุ่มเพื่อนส่วนใหญ่จะเป็นเพื่อนจากที่ทำงานโดยจะสนิทสนมกันพอสมควร มีการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของที่ทำงานร่วมกัน แต่เนื่องจากทำงานอยู่ที่เดียวกันซึ่งต้องพบกันในเวลาทำงานอยู่แล้ว การไปมาหาสู่กันหลังเลิกงาน หรือในวันเสาร์หรือวันอาทิตย์จึงไม่ค่อยมี เพราะต่างคนก็ต้องรีบกลับบ้าน บางคนมีภารกิจที่บ้านต้องดูแลลูกดูแลครอบครัว และด้วยความเหนื่อยล้าจากการทำงาน ทุกคนจึงต้องการเวลาส่วนตัวในการพักผ่อนมากกว่า มีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันในบางครั้ง เช่น การไปรับประทานอาหารเย็นร่วมกันหรือไปทัศนศึกษาดูงานร่วมกันตามที่หน่วยงานจัดขึ้นเป็นต้น

ส่วนกลุ่มเพื่อนบ้านนั้น ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบน บอกว่าเนื่องจากในบ้านหลังที่อยู่ปัจจุบันนี้ส่วนใหญ่จะสร้างมาตั้งแต่สมัยที่ยังทำงานอยู่ บ้านของแต่ละท่านมีพื้นที่ค่อนข้างกว้าง และมีรั้วรอบขอบชิด การพบปะรับรู้ข้อมูลข่าวสารของเพื่อนบ้านจึงน้อยมาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่บอกว่ารู้จักเพื่อนบ้านแต่ไม่สนิทสนมคุ้นเคยกัน เพราะเพื่อนบ้านก็ต้องทำงาน เมื่อกลับมาถึงบ้านแต่ละคนก็ต้องการเวลาพักผ่อน จึงค่อนข้างจะต่างคนต่างอยู่ มีการพึ่งพาอาศัยกันน้อยมาก

### การเข้าเป็นสมาชิกขององค์กร กลุ่มหรือ ชมรมต่างๆ

ในช่วงก่อนวัยสูงอายุนี้ แต่ละท่านมีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมสูง จึงมีกิจกรรมต่างๆ ของสังคมที่ต้องเข้าร่วมอยู่บ่อยครั้ง บางครั้งเป็นกิจกรรมที่ต้องเข้าร่วมโดย

ตำแหน่งหน้าที่การงานของตนเองบ้างหรือเพราะหน้าที่การงานของสามีบ้าง เช่น ในกรณีของคุณพรรณราย สามีเป็นรองผู้ว่าราชการจังหวัด หน้าที่และบทบาทต่างๆ ในสังคมจึงมีมาก สถานภาพบางอย่างเป็นไปตามตำแหน่งงานของสามี เช่น การเป็นนายกเหล่ากาชาดของจังหวัด ทำให้ต้องพบปะกับคนมากมายหรือในกรณีของคุณ ปณวัฒน์ ก็เช่นกัน พบว่าเนื่องจากท่านเป็นนักธุรกิจ และเคยเป็นนักการเมืองท้องถิ่นด้วย จึงมีคนรู้จักมากมาย ในช่วงนั้นท่านเป็นสมาชิกของกลุ่มหรือ ชมรมต่างๆ หลายอย่าง ส่วนผู้ที่มิอาชีพรับราชการนั้น พบว่า การเข้าร่วมกลุ่มหรือชมรมต่างๆ นั้น พบว่ามีบ้างแต่ไม่มาก ส่วนใหญ่จะเป็นสมาชิกของกลุ่มในที่ทำงานเดิม เช่น สมาชิกของกลุ่มสหกรณ์ออมทรัพย์จากที่ทำงานเดิม สมาชิกกลุ่มข้าราชการของมหาวิทยาลัย เป็นต้น

#### การรับรู้ข้อมูลข่าวสารบ้านเมือง

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบนทั้ง 4 ท่านมีการรับทราบข้อมูลข่าวสารต่างๆ มากพอสมควร รับข่าวสารบ้านเมืองจากสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และจากเพื่อนร่วมงาน หรือรับทราบข้อมูลโดยตำแหน่งหน้าที่การงานที่ทำอยู่เช่น การมีหนังสือเวียนมาถึง เป็นต้น

#### การมีบทบาทในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง หรือวัฒนธรรมในชุมชนหรือสังคม

มีผู้สูงอายุ 1 ท่านคือคุณปณวัฒน์ที่เคยมีบทบาททางด้านเศรษฐกิจสังคม และการเมืองค่อนข้างมาก เพราะท่านเป็นนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จร่วมกับเป็นนักการเมืองท้องถิ่นมาก่อน บทบาททางด้านเศรษฐกิจนั้น ท่านมีส่วนในการร่วมกำหนดอัตราค่าบริการต่างๆ ของโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง และกำหนดราคาสินค้าบางอย่างที่ผลิตจากโรงงานของท่าน เป็นต้น ส่วนบทบาทในด้านวัฒนธรรมนั้นผู้สูงอายุทั้ง 4 ท่าน ไม่ค่อยมีบทบาทมากนัก เหตุผลหลักเพราะไม่มีความรู้ลึกซึ้งในด้านวัฒนธรรม จึงไม่ได้เข้าไปมีบทบาทในกิจกรรมด้านนี้

#### เสื้อผ้าและการแต่งกาย

เนื่องจากทั้ง 4 ท่านเป็นผู้มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมสูง ซึ่งต้องพบปะกับคนเป็นจำนวนมาก จึงต้องแต่งกายให้ดูเหมาะสมกับตำแหน่งงาน เหมาะสมกับวัยและเหมาะสมกับกาลเทศะ คุณพรรณรายบอกว่า ในช่วงก่อนวัยสูงอายุท่านเป็นคนที่มีเสื้อผ้าเป็นจำนวนมาก ท่านจะแต่งตัวสวยงามดูดีอยู่ตลอดเวลาและชอบใส่เครื่องประดับประเภท เพชร พลอย

ส่วนคุณปณวัฒน์บอกว่า ในช่วงที่เป็นหนุ่มและอยู่ในวัยทำงานนั้นท่านชอบใช้ของใช้ที่มียี่ห้อ และมีราคาแพง เช่น ท่านใช้ปากกาและนาฬิกาที่มีชื่อเสียงเสื้อผ้าต้องมียี่ห้อและราคาแพง เป็นต้น

### ด้านสุขภาพ

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ข้อมูลว่า ในช่วงที่ยังทำงานอยู่สุขภาพแข็งแรงดี ได้ไปตรวจเช็คสุขภาพเป็นประจำเกือบทุกปี ส่วนใหญ่จะไม่พบความผิดปกติใดๆ จะเริ่มพบความผิดปกติของร่างกายบ้างในช่วงอายุใกล้จะ 60 ปี โดยบางคนตรวจพบว่า เป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง มีภาวะไขมันในหลอดเลือดสูง เช่น กรณีของคุณปณวัฒน์ ที่ตรวจพบว่ามีโรคประจำตัวเมื่ออายุ 57 ปี จากนั้นได้มีการตรวจเช็คสุขภาพมาโดยตลอด เพราะการที่ท่านเป็นหุ้นส่วนของโรงพยาบาล และเคยเป็นผู้บริหารมาก่อนทำให้รู้จักกับแพทย์หลายท่าน และท่านได้รับการรักษาพยาบาล โดยไม่เสียค่ามาในระยะเวลาหลังตรวจพบว่า ภาวะของโรคบางอย่างหายไป เช่น ภาวะไขมันในหลอดเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ ภาวะความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ ในกรณีคุณไพลิน พบว่าเริ่มมีอาการปวดต้นคอและร้าวมาที่แขนขวาเมื่ออายุ 58 ปี รับการรักษาจากแพทย์จนถึงปัจจุบัน ส่วนคุณวิรุณและคุณพรรณรายนั้นสุขภาพแข็งแรงดีมาโดยตลอด

### ด้านอาหาร

ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุแต่ละท่านมีสุขภาพค่อนข้างแข็งแรงมาโดยตลอดซึ่งจะมีเพียงบางท่านคือ คุณไพลินและคุณปณวัฒน์ ที่เริ่มมีปัญหาสุขภาพเมื่อใกล้จะเข้าสู่วัยสูงอายุ จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุที่เป็นหญิงทั้ง 2 คน มีการระมัดระวังเรื่องการรับประทานอาหารมากโดยให้ความสำคัญกับ ชนิด ประเภทและปริมาณของอาหาร โดยทั้ง 2 ท่านบอกว่า จะพยายามรับประทานอาหารในแต่ละวันให้ครบ 5 หมู่ ไม่รับประทานอาหารที่เผ็ดจัด เค็มจัด หรือมีไขมันสูง รวมทั้งไม่รับประทานอาหารมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย เพราะจะทำให้ อ้วนได้ เนื่องจากแต่ละท่านรู้ว่าความอ้วนทำให้เป็นโรคอื่นๆ ได้ง่าย ส่วนผู้สูงอายุอีก 2 ท่านที่เป็นชาย รับประทานอาหารตามความชอบ และถ้าอาหารอร่อยก็จะรับประทานเป็นจำนวนมาก ไม่ค่อยได้ให้ความสำคัญกับชนิด และปริมาณของอาหารมากนัก

### ด้านการออกกำลังกาย

ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ มีผู้สูงอายุที่เป็นหญิง 2 คนมีการออกกำลังกายโดยการทำ กายบริหารที่บ้าน และมีการเดินออกกำลังกายบ้างในบางครั้ง โดยส่วนมากเมื่ออายุมากขึ้นจะ

เลือกออกกำลังกายโดยการทำการบริหารที่บ้าน เพราะเห็นว่า สะดวกทำคนเดียวได้และยังเป็นการออกกำลังกายที่ไม่หนักจนเกินไป โดยมีจุดประสงค์ในการออกกำลังกายคือ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และยังเป็นการรักษารูปร่างด้วย สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นชายพบว่า ในช่วงก่อนวัยสูงอายุ ทั้ง 2 ท่านไม่ได้ออกกำลังกายอย่างเป็นกิจลักษณะ มีการออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะๆ ในตอนเช้าบ้างแต่ไม่ได้ทำทุกวัน

#### การพักผ่อนนอนหลับ

ทั้ง 4 ท่านบอกว่าในช่วงที่ยังทำงานอยู่พักผ่อนนอนหลับได้ดีและเพียงพอทั้ง 4 ท่าน ยกเว้นในบางครั้งที่มีงานเข้ามามากจึงทำให้พักผ่อนน้อย แต่ก็นานๆ ครั้ง โดยทั่วไปพักผ่อนได้ดี จะนอนวันละ 7-9 ชั่วโมงในวันปกติเพราะต้องไปทำงาน ส่วนในวันเสาร์หรือวันอาทิตย์ จะนอน 8-12 ชั่วโมง

#### การป้องกันและรักษาโรค

ผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิงทั้ง 2 ท่านมีการระมัดระวังดูแลสุขภาพมาโดยตลอด ทั้งเรื่องอาหาร เรื่องการออกกำลังกาย และการพักผ่อนที่เพียงพอ ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นเพศชายทั้ง 2 ท่านไม่ได้ระวังดูแลสุขภาพมากนัก เมื่อเกิดการเจ็บป่วยก็จะไปตรวจรักษาที่โรงพยาบาล เช่น คุณไพลินไปรักษากับโรงพยาบาลของรัฐ เพราะเบิกเงินสวัสดิการของทางราชการได้ ส่วนอีก 3 ท่านจะเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลเอกชน เพราะสะดวก รวดเร็ว และสถานที่สะอาดกว่าโรงพยาบาลของรัฐ เช่น คุณพรรณรายซึ่งมีสามีเป็นข้าราชการแต่ก็ไปรับการรักษาจากโรงพยาบาลเอกชนด้วยเหตุผลดังกล่าว ถึงแม้ว่าจะต้องจ่ายเงินเองก็ตาม ในกรณีของคุณวิรุณบริษัท ประกันชีวิตเป็นคนจ่ายให้ ในกรณีของคุณปณวัฒน์เพราะมีสวัสดิการการรักษาพยาบาล ทำให้ไม่ต้องเสียค่ารักษาพยาบาล

#### ด้านจิตใจ

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบน มีการเตรียมตัวทางด้านจิตใจ ในเรื่องต่างๆ ดังนี้

การเตรียมรับสถานภาพและบทบาทที่จะเปลี่ยนไป ผู้สูงอายุทั้ง 4 ท่าน มีการเตรียมใจอยู่ตลอดว่า ในวันหนึ่งข้างหน้าเมื่อสถานภาพและบทบาทเปลี่ยนไป จากที่เคยมีอำนาจ เคยมีบารมีสิ่งเหล่านี้อาจลดลงไปหรือหมดไป อาจมีคนเคารพยกย่อง ให้เกียรติน้อยลงไปเป็นเรื่องธรรมดา

ในเรื่องการติดต่อปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ผู้สูงอายุคิดแล้วว่า เวลาในการพบปะเพื่อนฝูงจะลดลง เพื่อนฝูงรุ่นราวคราวเดียวกันเมื่อถึงวัยสูงอายุเขาก็ต้องการพักผ่อนมากขึ้น ลูกหลานที่เคยอยู่ร่วมบ้านเดียวกัน ในวันหนึ่งข้างหน้าเขาต้องแต่งงานมีครอบครัว และตัวผู้สูงอายุเองหรือคู่สมรสก็จะต้องเสียชีวิตซึ่งก็ได้เตรียมใจไว้แล้ว อย่างไรก็ตามขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ต้องดูแลรักษาสุขภาพ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้ดี

## 1.2 แบบแผนการดำเนินชีวิตก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุของผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับล่าง ด้านเศรษฐกิจ

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่าง ส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่มีฐานะค่อนข้างยากจน จึงมีโอกาสในการเรียนหนังสือไม่สูงนัก เมื่อเติบโตขึ้น ทำให้ได้งานที่รายได้ไม่สูงมากนัก กระนั้นก็ตามส่วนใหญ่กล่าวว่าในช่วงที่ยังทำงานอยู่นั้น เมื่อรวมรายได้ของตนเองและคู่สมรสแล้วก็มากพอสมควร แต่ต้องใช้จ่ายในการเลี้ยงดูบุตรและการศึกษาของบุตร จึงทำให้ในบางเดือนไม่มีเงินเหลือเก็บ หรือมีเงินเหลือเก็บบ้างแต่ก็ไม่มากนัก รูปแบบการออมส่วนใหญ่คือ การนำเงินไปฝากธนาคารด้วยเหตุผลเดียวกันชนชั้นกลางระดับบน และมีบางคนคือ คุณยังงั้นที่รายได้หลักมาจากการทำธุรกิจตกแต่งภายในซึ่งมีรายได้ดีพอสมควร แต่รายได้จะไม่แน่นอนขึ้นอยู่กับว่ามีงานมากหรือน้อย ช่วงที่มีรายได้ดีมาก ๆ ก็จะนำเอากำไรไปลงทุนทำธุรกิจต่อ เศรษฐกิจในครอบครัวไม่ถึงกับเดือดร้อน ส่วนใหญ่จะพบว่าในช่วงที่ยังทำงานอยู่นั้น เป็นช่วงที่บุตรกำลังเรียนหนังสืออยู่ จึงมีภาระในการส่งเสียบุตรให้ได้รับการศึกษา เนื่องจากรายได้ที่ไม่มากนัก ทำให้ไม่ค่อยมีเงินเหลือเก็บ หรือบางครั้งก็เป็นหนี้เป็นสินบ้างเป็นครั้งคราว เมื่อลูกโตขึ้นสามารถประกอบอาชีพการงานได้ ภาระในการส่งเสียเลี้ยงดูบุตรลดลงไป จึงพอมีเงินเหลือเก็บบ้าง โดยการนำเงินไปฝากธนาคารบ้าง การเข้ามามีเงินของที่ทำงาบบ้าง และมีผู้สูงอายุ 1 ท่าน คือ คุณ สุรพร ที่ตลอดชีวิตการทำงานเป็นคนเก็บหอมรอมริบมาโดยตลอด โดยส่งเสียเลี้ยงดูหลานๆ บ้างตามความจำเป็นของแต่ละคน แต่มีเงินเหลือเก็บทุกเดือน

## ด้านสังคม

เนื่องจากในช่วงก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ หน้าที่การทำงานที่ทำอยู่ไม่สูงมากนัก สถานภาพทางสังคมจึงไม่สูง ส่วนใหญ่บอกว่าต้องพยายามหาเงินมาส่งเสียเลี้ยงดูครอบครัวจึงไม่ค่อยมีเวลาไปทำกิจกรรมทางสังคมอย่างอื่นมากนัก

### 1. ความสัมพันธ์ในครอบครัว

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างส่วนใหญ่ มีสัมพันธ์ภาพในครอบครัวอยู่ในเกณฑ์ดี มีไม่ลงรอยกับคู่สมรสบ้างในบางครั้ง ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับลูกๆ เช่น เรื่องการเลือกโรงเรียนให้ลูก เรื่องค่าใช้จ่ายของลูกๆ ส่วนเรื่องความประพฤติของลูกๆ มีบ้างนานๆ ครั้ง เพราะส่วนใหญ่ลูกๆ เขารู้ว่าพ่อแม่ทำงานเหนื่อยเพื่อเขา ลูกๆ ของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ เมื่อเรียนจบมีหน้าที่การทำงานทำดีพอสมควร

คุณสุรีพร ที่อาศัยอยู่ร่วมกับน้องสาวกล่าวถึงความสัมพันธ์ว่ามีความอบอุ่นดี มีไม่ลงรอยกันบ้างนานๆ ครั้ง ด้วยเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ท่านไม่ชอบให้น้องสาวตื่นสาย เนื่องจากกลัวว่าน้องสาวจะไปทำงานไม่ทัน

### 2. ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนและเพื่อนบ้าน

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างกล่าวว่า ในช่วงที่ยังทำงานอยู่นั้นเนื่องจากหน้าที่การงานไม่ได้ใหญ่โต กลุ่มเพื่อนจะเป็นเพื่อนในที่ทำงาน มีกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันในที่ทำงานเป็นส่วนใหญ่ เพราะเมื่อกลับบ้านต่างก็เหน็ดเหนื่อยจากการทำงานมาจึงต้องการเวลาในการพักผ่อนมากกว่า ส่วนผู้สูงอายุ 2 คนคือคุณทับทิมและคุณยิ่งยงนั้น เพื่อนฝูงส่วนใหญ่เป็นลูกค้าที่ติดต่อด้านขายกันอยู่ จึงมีการไปมาหาสู่กันบ้างนานๆ ครั้ง เพราะต้องใช้เวลาในการประกอบอาชีพ

ส่วนความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนบ้านนั้น ผู้สูงอายุทั้ง 4 ท่าน บอกว่า บ้านที่อาศัยอยู่อาณาบริเวณไม่กว้างขวางมากนัก และรั้วบ้านก็ไม่สูงทำให้มีโอกาสพบปะแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกับเพื่อนบ้านมากพอสมควร ส่วนใหญ่รับทราบข่าวสารความเป็นไปของแต่ละบ้านพอสมควร ในกรณีของคุณสุรีพร มีความสนิทสนมคุ้นเคยกับเพื่อนบ้าน เวลาท่านไม่อยู่บ้านก็จะฝากให้เพื่อนบ้านช่วยดูแลบ้านให้ และในกรณีที่เพื่อนบ้านไม่อยู่บ้านท่านก็จะช่วยดูแลบ้านให้

### 3. การเข้าเป็นสมาชิกขององค์กร กลุ่มหรือ ชมรมต่างๆ

การเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่มหรือชมรมต่างๆ นั้นพบว่าในช่วงก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุแต่ละท่านต้องประกอบอาชีพ การเข้ากลุ่มหรือชมรมต่างๆ จึงน้อย ยกเว้นในผู้ที่รับราชการหรือทำงานรัฐวิสาหกิจ จะมีการเข้ากลุ่มต่างๆ ตามที่หน่วยงานจัดขึ้น เช่น การเป็นสมาชิกของสหกรณ์ออมทรัพย์ครู การเข้ากลุ่มฌาปนกิจของการไฟฟ้าเทศบาล เป็นต้น

#### 4. การรับรู้ข้อมูลข่าวสารบ้านเมือง

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างทั้ง 4 ท่านรับทราบข้อมูลข่าวสารบ้านเมืองต่างๆ พอสสมควร ข้อมูลข่าวสารส่วนใหญ่ได้รับทราบจากการดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือพิมพ์ การฟังวิทยุ หรือจากเพื่อนร่วมงานและกลุ่มลูกค้าที่ติดต่อกับขายกันอยู่ แต่ไม่รู้ละเอียดลึกซึ้ง

#### 5. การเข้าถึงข้อมูลทางด้านเศรษฐกิจและสังคม

มีผู้สูงอายุ 1 ท่านกล่าวว่า รู้แหล่งข้อมูลข่าวสารที่ต้องการ เช่น ถ้าต้องการข้อมูลทางด้านเศรษฐกิจ โดยในกรณีของคุณยิ่งยงนั้นจะติดต่อสอบถามข้อมูลไปที่คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

#### 6. การมีบทบาทในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง หรือวัฒนธรรมในชุมชนหรือสังคม

ผู้สูงอายุทั้ง 4 ท่านมีบทบาททางด้านเศรษฐกิจและสังคมค่อนข้างน้อย ไม่มีอำนาจต่อรองในสินค้าและบริการมากนัก การกำหนดราคางานที่ทำก็ขึ้นอยู่กับราคาของวัสดุที่ใช้ทำมากกว่า เช่น ถ้าวัสดุที่ใช้ทำการผลิตมีราคาสูงขึ้น ท่านก็ต้องขึ้นราคาของที่ทำขาย หรือถ้าราคาวัสดุก่อสร้างแพง ราคาขายรับเหมาก็จะแพงไปด้วย บทบาททางสังคมก็เช่นเดียวกัน เนื่องจากแต่ละท่านมีหน้าที่การงานไม่สูงมากนักจึงไม่ค่อยมีบทบาททางสังคม และการเมือง แต่ทุกท่านบอกว่า เมื่อมีการเลือกตั้งจะไปเลือกตั้งทุกครั้ง

ส่วนบทบาททางด้านวัฒนธรรม นั้น เนื่องจากมีบางท่านขณะที่ยังเป็นเด็กเคยอยู่อาศัยอยู่กับวัดหรือมีบ้านอยู่ใกล้วัด ทำให้รับทราบ ประเพณีและวัฒนธรรมต่างๆ มากพอสมควรและในช่วงก่อนวัยสูงอายุ เวลาเมื่อเทศกาลงานบุญต่างๆ ก็จะไปร่วมงานที่วัดอยู่บ่อยครั้ง ทั้ง 4 ท่านชอบไปทำบุญที่วัด โดยเฉพาะวันพระ

ส่วนคุณยิ่งยงนั้น ชอบทางด้านศิลปะต่างๆ อยู่แล้ว ท่านจะเป็นผู้หนึ่งที่รณรงค์อนุรักษ์วัฒนธรรมไทย เช่น จะใส่เสื้อหม้อฮ่อมในช่วงเทศกาลสงกรานต์ จะประดับโคมลอยหน้าบ้านในเทศกาลลอยกระทง เป็นต้น และได้ร่วมรณรงค์ต่อต้านการสร้างตึกสูงในเมืองเชียงใหม่

#### 7. เสื้อผ้าและการแต่งกาย

ก่อนวัยสูงอายุนี้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่บอกว่าต้องออกจากบ้านไปทำงานจึงต้องแต่งตัวสุภาพ แต่งตัวเหมือนกับคนทั่วไปในสังคม แต่ก่อนข้างจะเน้นความสุภาพ เพราะงานที่ทำ

ต้องพบปะผู้คน โดยจะใช้เสื้อผ้า ข้าวของเครื่องใช้ราคาปกติธรรมดา ไม่แพงมากนักเพราะต้องนำเงินไปใช้จ่ายในส่วนอื่นๆ อีก

### ด้านสุขภาพ

ผู้สูงอายุ ที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างส่วนใหญ่ บอกว่าในช่วงก่อนวัยสูงอายุ สุขภาพแข็งแรงดีไม่มีโรคประจำตัวใดๆ มีการตรวจสุขภาพบ้างนานๆ ครั้ง เวลาเจ็บป่วยจะเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลของรัฐหรือ โรงพยาบาลเอกชนและถ้ามีอาการไม่รุนแรงจะไปพบแพทย์ที่คลินิกแต่ส่วนใหญ่บอกว่ามีการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ เช่น ปวดศรีษะ เป็นไข้หวัด จะซื้อยามารับประทานเองก็หายไม่มีผู้สูงอายุท่านใดที่เคยเจ็บป่วยจนต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล

### ด้านอาหาร

ผู้สูงอายุที่เป็นหญิงบอกว่า ในช่วงก่อนวัยสูงอายุนี้ ดูแลเรื่องอาหารที่รับประทานมาโดยตลอด ซึ่งจะให้ความสำคัญกับชนิด ประเภท และปริมาณของอาหาร โดยทั้ง 2 ท่านบอกว่าจะไม่รับประทานอาหารมากเกินไป เพราะจะทำให้อ้วนและได้ทราบข้อมูลว่าความอ้วนทำให้เกิดโรคอย่างอื่นได้ง่าย

ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นชายทั้ง 2 ท่าน ในช่วงก่อนวัยสูงอายุไม่ได้ดูแลเรื่องอาหารที่รับประทานนัก จะรับประทานจะรับประทานอาหารตามความชอบโดยคิดว่าต้องอร่อยและไม่แพงจนเกินไป บางครั้งก็รับประทานเพื่อให้ท้องอืดเพื่อจะได้มีแรงทำงาน ไม่ค่อยได้คำนึงถึงคุณค่าสารอาหารมากนัก

### ด้านการออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุที่เป็นหญิง 2 ท่าน ที่บอกว่ามีการทำกายบริหาร หรือเดินแอโรบิกเกือบทุกวัน ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นชายทั้ง 2 ท่านต้องทำงานหาเลี้ยงครอบครัวจึงไม่มีเวลาออกกำลังกายและเหน็ดเหนื่อยจากการทำงานมา จึงต้องการพักผ่อนมากกว่า

### การพักผ่อนนอนหลับ

ในช่วงก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุทั้ง 4 ท่านพักผ่อนนอนหลับได้ดี จะหลับได้สนิทเพราะเหน็ดเหนื่อยจากการทำงานมาทั้งวัน ไม่ค่อยมีปัญหาตื่นกลางคืน ส่วนใหญ่จะ

พักผ่อนเพียงพอกับความต้องการของร่างกายโดยบอกว่า นอนวันละ 7-9 ชั่วโมง ในวันปกติ เพราะต้องทำงาน ส่วนในวันเสาร์หรือวันอาทิตย์จะนอน 8-12 ชั่วโมง

### การป้องกันและรักษาโรค

ผู้สูงอายุที่เป็นหญิงทั้ง 2 ท่าน มีการดูแลป้องกันรักษาสุขภาพพอสมควร เมื่อเจ็บป่วย จะไปพบแพทย์ตามโรงพยาบาลของรัฐบาลเพราะราคาถูก มีบ้างบางครั้งก็ไปรักษาที่คลินิกเพราะสะดวก รวดเร็วกว่าการไปโรงพยาบาลของรัฐบาล

ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นชายทั้ง 2 ท่าน ไม่ได้มีการดูแลสุขภาพแต่อย่างใดและไม่เคยเจ็บป่วยรุนแรง ส่วนใหญ่จะเป็นไข้หวัดธรรมดา ซึ่งยอมรับประทานเองก็หายหรือบางครั้งก็ไปพบแพทย์ที่คลินิก หรือ โรงพยาบาลเอกชน

### ด้านของจิตใจ

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างบอกว่า เนื่องจากช่วงที่ทำงานอยู่นั้นสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม ไม่สูงนักจึงมีบทบาททั้งในด้านเศรษฐกิจและสังคมไม่มาก ส่วนใหญ่คิดว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุซึ่งต้องออกจากงานไปอยู่บ้าน คงจะสบายขึ้นมีเวลาว่างมากขึ้น ถึงแม้ว่าอาจจะมียาได้ลดลงจากเดิมบ้าง แต่ก็ไม่ต้องตื่นแต่เช้ามาทำงานแล้ว ในเรื่องของการพบปะสังสรรค์การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนก็จะต้องลดลงบ้าง อย่างไรก็ตามก็สามารถติดต่อกันทางโทรศัพท์ได้ ในเรื่องของลูกได้มีการเตรียมใจที่ลูกจะต้องมีคู่ครองและแยกครอบครัวไป แต่ส่วนใหญ่จะเตรียมที่ดินที่จะให้ลูกๆ อาศัยอยู่กับตนหรือถ้าแยกครอบครัวออกไปก็ต้องการจะให้อยู่บริเวณใกล้ๆ กับบ้านของตน ส่วนใหญ่ไม่ได้คิดเรื่องนี้

## 2. แบบแผนการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

### 2.1 แบบแผนการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบน

#### ด้านเศรษฐกิจ

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบน ทั้ง 4 ท่านมียาได้ลดลง มี 2 ราย ที่ประกอบอาชีพรับราชการ เมื่อรับเงินบำนาญก็จะน้อยกว่าเงินเดือนประจำที่เคยได้รับ ส่วนอีก 2 รายที่ประกอบธุรกิจส่วนตัว มีรายได้จากการทำธุรกิจลดลง ส่วนรายได้ที่มาจากดอกเบี้ยเงินฝากธนาคาร ของทั้ง 4 รายก็ได้ลดลงอย่างเห็นได้ชัด และมีผลต่อแบบแผนในการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่ไม่มากนัก ยังสามารถซื้อหาเครื่องอุปโภคบริโภคที่จำเป็นได้เหมือนเดิม มีผู้สูงอายุบางท่านที่นอกจากรายได้หลักจะลดลงแล้วรายได้เสริมต่างๆ ก็ยังลดลงด้วย เช่น ในกรณี

คุณพรรณรายที่มีรายได้อีก จากการทำธุรกิจสร้างอาคารพาณิชย์ขายและให้เช่า เนื่องจากภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำ ทำให้อาคารพาณิชย์บางแห่งขายไม่ได้ และต้องลดราคาค่าเช่าตึกบางแห่งลง เพื่อให้เป็นไปตามภาวะเศรษฐกิจ ส่วนรายได้เสริมที่มาจากการขายเพชร พลอย นั้นในปัจจุบันได้เลิกทำแล้ว เพราะรู้จักคนน้อยลง ปัจจุบันรายได้จึงลดลง

ในส่วนของการจ่ายนั้นพบว่าผู้สูงอายุบางท่านจ่ายเพิ่มขึ้นมาก แต่ในขณะเดียวกันก็มีผู้สูงอายุบางท่านที่มีรายจ่ายลดลง

สำหรับผู้สูงอายุที่มีรายจ่ายเพิ่มมากขึ้น เช่น ในกรณีของคุณพรรณราย ท่านบอกว่ากิจกรรมต่างๆ ในบ้านค่อนข้างจะเหมือนเดิม แต่ค่าใช้จ่ายต่างๆ เพิ่มขึ้นจากเมื่อก่อนมาก เช่น ค่าเงินเดือนผู้ดูแลท่านและสามี ค่าคนขับรถ ค่าคนดูแลสวน ค่าน้ำประปา ค่าไฟฟ้าที่แพงขึ้น ค่ายาและอาหารเสริมสุขภาพ ท่านบอกว่าเมื่อก่อนนี้สามารถขับรถยนต์ไปไหนมาไหนเองได้ ทั้งตัวท่านเองและสามีจึงไม่จำเป็นต้องมีคนขับรถ แต่ปัจจุบันนี้มีปัญหาเรื่องสายตา มองเห็นไม่ชัดร่วมกับท่านมีปัญหาเรื่องข้อสะโพกด้วย ทำให้ขับรถเองไม่ได้ ส่วนสามีท่านนั้นยังสามารถขับรถได้ แต่เห็นว่าตนเองอายุมากแล้ว จึงไม่ต้องการจะขับรถเองกลัวว่าจะเกิดอุบัติเหตุ จึงต้องมีคนขับรถให้ ท่านบอกว่า ปัจจุบันนี้ค่าน้ำประปา ค่าไฟฟ้าและ ค่าอาหารต่างๆ แพงกว่าเมื่อก่อนมาก ซึ่งเป็นผลให้รายจ่ายในแต่ละเดือนมากขึ้นกว่าเดิม และต้องจ่ายเงินเดือนหลานๆ ที่ให้มาช่วยงานในบ้านด้วย ซึ่งเป็นจำนวนเงินที่มากพอสมควร ถึงจะเป็นงานเล็กๆ น้อยๆ ท่านก็ยังต้องให้พวกหลาน มาช่วยทำอยู่เพราะพวกหลานๆ ไม่มีงานทำ การมาทำงานกับท่านจึงทำให้พวกเขาพอมีรายได้บ้าง

ส่วนผู้สูงอายุที่รายจ่ายต่าง ๆ ลดลงนั้น มีหลายเหตุผลด้วยกัน เช่น ในกรณีของคุณปณวัฒน์ พบว่า สาเหตุที่รายจ่ายต่างๆ ลดลงเพราะปัจจุบันนี้การออกงานสังคมและพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูงลดลง รายจ่ายในการกินเลี้ยงสังสรรค์ลดลงไปมาก ประกอบกับท่านเองอายุมากขึ้น รู้สึกว่าอยากจะอยู่บ้าน รับประทานอาหารร่วมกับภรรยาและลูก มากกว่าอยากจะออกไปรับประทานอาหารนอกบ้าน เคยใช้เสื้อผ้าข้าวของเครื่องใช้ราคาแพงปัจจุบันนี้เปลี่ยนมาใช้ของที่ราคาไม่แพงมาก ส่วนรายจ่ายในเรื่องสุขภาพนั้น เนื่องจากท่านเป็นหุ้นส่วนของโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งจึงสามารถตรวจรักษาโรคได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ส่วนอาหารเสริมสุขภาพต่างๆ ท่านไม่นิยมรับประทาน เนื่องจากอาหารที่รับประทานอยู่ก็ได้สารอาหารเพียงพอแล้ว รายจ่ายที่ลดลงอย่างเห็นได้ชัดคือ รายจ่ายในการเดินทางท่องเที่ยว โดยเฉพาะการไปเที่ยวต่างประเทศ ปัจจุบันนี้ท่านบอกว่าท่านเดินทางไปท่องเที่ยวต่างประเทศน้อยลงมาก ซึ่งเป็นผลมาจากภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำและเป็นการให้ความร่วมมือกับรัฐบาลในการณรงค์ให้เที่ยวเมืองไทยเพื่อไม่ให้เงินตรารั่วไหลออกต่างประเทศด้วย ประกอบกับเพื่อนฝูงที่เคยไป

ท่องเที่ยวด้วยกันในสมัยก่อน ก็มีปัญหาสุขภาพ หรือต้องการพักผ่อนอยู่กับบ้านมากกว่าที่จะไปท่องเที่ยว ทำให้กิจกรรมการท่องเที่ยวลดลงไป ส่งผลให้ภาพรวมของค่าใช้จ่ายลดลงจากเมื่อก่อน

ในกรณีของคุณไพลินนั้น ค่าใช้จ่ายทั่วไปภายในบ้านลดลงจากเดิม โดยเฉพาะค่าอาหาร เมื่อก่อนท่านต้องไปทำงาน จึงต้องรับประทานอาหารนอกบ้านอยู่บ่อยครั้ง ปัจจุบันมีเวลาอยู่บ้านมากขึ้น ท่านจึงทำอาหารรับประทานเองที่บ้าน ประกอบกับปัจจุบันท่านได้เปลี่ยนมารับประทานอาหารมังสวิรัต จึงทำให้ราคาค่าอาหารลดลงไปมาก เมื่อก่อนท่านพักอยู่ที่บ้านพักอาจารย์ที่ทางมหาวิทยาลัยจัดไว้ให้ ค่าน้ำประปา ค่าไฟฟ้า ไม่แพงมากนัก เพราะอยู่คนเดียว แต่เมื่อมาอยู่ที่บ้านในปัจจุบันซึ่งอยู่ด้วยกัน 4 คน คือ ตัวท่านเองและลูกศิษย์อีก 2 คนรวมทั้งเด็กผู้หญิงที่ท่านส่งเสียให้เรียนหนังสืออีก 1 คน ทำให้ค่าใช้จ่ายในส่วนนี้มากขึ้น ค่าน้ำมันรถก็มากขึ้น เนื่องจากบ้านอยู่นอกมหาวิทยาลัยและท่านยังมีกิจกรรมบางอย่างที่ต้องเข้าไปทำในมหาวิทยาลัยอยู่บ่อยครั้ง เมื่อราคาน้ำมันแพงขึ้นอย่างมาก จึงทำให้ค่าใช้จ่ายในส่วนของท่าน้ำมันรถสูงขึ้น นอกจากนี้ยังมีค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลนั้นใกล้เคียงกับเมื่อก่อน ท่านบอกว่าสวัสดิการในด้านการรักษาพยาบาลยังไม่ดีพอ น่าจะให้ทั้งข้าราชการและผู้ที่เกษียณแล้วรักษาพยาบาลโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ไม่ต้องมียาในบัญชียาหลัก ยาในบัญชีเสริม เพราะยาที่ท่านใช้เป็นยาในบัญชียาเสริมซึ่งท่านต้องจ่ายเดือนละ 2,500 บาททุกเดือน แต่ค่าใช้จ่ายในการช่วยงานต่างๆ ลดลง เช่น งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ท่านบอกว่าอาจจะเพราะว่าหลังจากที่ท่านออกจากงานมาอยู่บ้าน การติดต่อกับเพื่อนฝูงและคนในที่ทำงานมีน้อยลงและความสัมพันธ์ก็ลดลงไปด้วย ทำให้ค่าใช้จ่ายในส่วนนี้ลดลงไป โดยภาพรวมแล้วรายจ่ายต่อเดือนลดลง

ในกรณีของคุณวิรุณ ค่าใช้จ่ายต่างๆ ลดลงจากเดิม ซึ่งคุณวิรุณบอกว่าในระยะหลังมานี้ ท่านไม่เที่ยวกลางคืน เพราะเคยบอกกับตัวเองไว้ว่า ถ้าอายุ 60 ปี เมื่อไร จะเลิกเที่ยวกลางคืนพออายุ 60 ปี ท่านก็ได้ทำอย่างที่คิดตั้งใจไว้ แต่ก็ได้หากิจกรรมอย่างอื่นทดแทนคือการมาที่สโมสรข้าราชการของมหาวิทยาลัย ซึ่งมีค่าใช้จ่ายเกิดขึ้นบ้างแต่ไม่มากนักส่วนค่าใช้จ่ายในเรื่องอาหาร ท่านบอกว่าเหมือนเดิมไม่แตกต่างจากเมื่อก่อน เพราะเมื่อก่อนท่านก็รับประทานอาหารข้างนอกบ้านบ้างที่บ้านบ้างเหมือนปัจจุบันนี้ ส่วนค่าใช้จ่ายในเรื่องน้ำมันรถท่านบอกว่ามีมากขึ้นเพราะมีเวลาว่างมากขึ้น เมื่อก่อนตอนเช้าก็ขับรถมาที่ทำงาน อยู่ที่ทำงานจนกระทั่งงานเลิกจากนั้นจะไปที่สโมสร ข้าราชการบ้าง กลับบ้านบ้าง แต่ปัจจุบันมีเวลาว่างมากขึ้น บางครั้งในเวลากลางวันก็จะขับรถไปทำธุระต่างๆ ประกอบกับราคาน้ำมันที่แพงขึ้น โดยในระยะ 2 ปีมานี้ราคาน้ำมันแพงขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก (จากเดิมราคาน้ำมันเบนซิน ลิตรละประมาณ 11 บาทในปี พ.ศ. 2542 ปัจจุบันราคาดีเซลประมาณ 15 บาท ในปีพ.ศ. 2544) แต่ภาพรวมค่าใช้จ่าย

จ่ายต่างๆ ลดลง ส่วนค่าใช้จ่ายในการส่งเสียบุตรนั้น ท่านบอกว่า “ปัจจุบันลูกๆ มีงานทำกันแล้ว แต่ก็ยังให้เงินเขาใช้อยู่เพราะก็พอจะรู้อยู่ว่าลูกๆ แต่ละคนต้องใช้จ่ายอะไรบ้าง ไม่อยากให้ลูกๆ ต้องเดือดร้อน ถึงเขาไม่ขอเงินก็จะให้เขาเอง”

### ด้านสังคม

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบน ทั้ง 4 ท่านนั้นจากที่เคยมีสถานภาพและบทบาทในสังคมสูง บทบาทและสถานภาพในสังคมได้ลดลงไปโดยเฉพาะผู้ที่เคยประกอบอาชีพราชการ หรือคู่สมรสรับราชการในตำแหน่งงานสูงๆ มาก่อน คุณไพลิน ปัจจุบันออกจากงานมาอยู่บ้าน แต่ยังเป็นกรรมการชมรมวิทยาศาสตร์สำหรับนักเรียนอยู่ แต่บทบาทการเป็นอาจารย์ประจำของมหาวิทยาลัยได้หมดไป ตำแหน่งที่เคยได้รับหมดไป คุณวิรุณก็เช่นเดียวกัน ปัจจุบันไม่ได้ดำรงตำแหน่งทางสังคมใดๆ ส่วนคุณพรรณราย นั้นเมื่อสามีเกษียณอายุราชการ ตำแหน่งและสถานภาพทางสังคมต่างๆ ก็ได้ลดลงไป ทำให้ท่านซึ่งเป็นภรรยา มีตำแหน่งและสถานภาพทางสังคมลดลงตามไปด้วย ในกรณีคุณปณวัฒน์ นั้นเนื่องจากท่านเป็นนักธุรกิจ ซึ่งไม่มีช่วงอายุที่ต้องพ้นจากตำแหน่งงานที่แน่นอน แม้ว่าตำแหน่งงานบางอย่างได้ลดลงไปบ้าง

### ความสัมพันธ์ในครอบครัว

ความสัมพันธ์ในครอบครัวของผู้สูงอายุทั้ง 4 ท่านอบอุ่นดีโดยคุณไพลิน นั้นปัจจุบันรับเอาเด็กผู้หญิง 1 คน มาส่งเสียเลี้ยงดูและยังมีนักศึกษาปริญญาเอก 2 คน เป็นผู้ชายทั้ง 2 คน มาอาศัยอยู่ด้วย แต่ละคนให้ความรัก ความเคารพท่านดี

ส่วนผู้สูงอายุท่านอื่นๆ นั้นพบว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวอบอุ่นดี มีขัดแย้งกันบ้างเป็นบางครั้ง ซึ่งลดลงจากเดิมอีก ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องเล็กๆ น้อย ๆ สมาชิกในบ้านให้ความเคารพ รักใคร่ ให้เกียรติกับผู้สูงอายุดี ผู้สูงอายุที่มีบุตร พบว่า ถ้าบุตรมีปัญหาจะมาปรึกษาหารือ ในกรณีของคุณวิรุณ พบว่าปัจจุบันบุตรโตแล้ว มีหน้าที่การงานทำแล้วส่วนใหญ่ถ้าเป็นเรื่องเล็กน้อยบุตรจะปรึกษากับคนรักหรือไม่ก็ภรรยาของท่าน แต่ถ้าเรื่องสำคัญ จะมาปรึกษาท่าน

### ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนและเพื่อนบ้าน

กลุ่มเพื่อนของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็น กลุ่มเพื่อนจากที่ทำงานเดิม ที่เกษียณราชการแล้วบ้าง กลุ่มเพื่อนที่เคยเรียนด้วยกันสมัยมัธยมบ้าง กลุ่มเพื่อนที่เข้าร่วมทำกิจกรรมของ

ชมรมต่างๆ ด้วยกันเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการพบปะกับเพื่อนฝูงน้อยลงลงจากเดิม

ส่วนเพื่อนบ้านนั้นพบว่า เนื่องจากบ้านของผู้สูงอายุทุกท่านสร้างมาตั้งแต่อยู่ในวัยกลางคน เพื่อนบ้านจึงเป็นคนเดิมๆ หรือมีเพิ่มเข้ามาใหม่บ้างแต่เนื่องจากบ้านมีบริเวณกว้าง และบ้านมีรั้วรอบขอบชิดดังกล่าว มีการติดต่อปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน รับทราบข้อมูลข่าวสารความเป็นไปของกันและกันน้อย เป็นลักษณะต่างคนต่างอยู่ มีการพึ่งพาอาศัยกันน้อยมาก

#### การเข้าเป็นสมาชิกขององค์กร กลุ่มหรือ ชมรมต่างๆ

ผู้สูงอายุทั้ง 4 ท่านเป็นสมาชิกของกลุ่มและชมรมต่างๆ หลายชมรม ทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ ส่วนใหญ่จะเป็นสมาชิกที่เป็นทางการของชมรมใดชมรมหนึ่ง แต่ไม่ค่อยได้ไปร่วมกิจกรรมกับทางชมรมนัก เนื่องจากเหตุผลทางด้านสุขภาพโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เป็นหญิง ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นชายนั้นมีการเข้าร่วมกลุ่ม หรือเข้าชมรมต่างๆ โดยการเป็นสมาชิกของชมรม แต่ไม่ต้องการเป็นผู้นำของชมรมโดยให้เหตุผลว่า ไม่ต้องการรับผิดชอบงานมากต้องการจะเป็นสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมเท่านั้น ไม่ต้องการมีบทบาทมาก ต้องการเข้าชมรมเพื่อผ่อนคลายและต้องการพบปะเพื่อนฝูงเท่านั้น

#### การรับรู้ข่าวสารบ้านเมืองต่างๆ

ผู้สูงอายุทั้ง 4 ท่านมีการรับรู้ข่าวสารบ้านเมืองต่างๆ ส่วนใหญ่มากขึ้นเพราะมีเวลาในการดูโทรทัศน์มากขึ้นรับทราบข้อมูลข่าวสาร จากการอ่านหนังสือพิมพ์จากเพื่อนฝูงที่ติดต่อคบหากันอยู่หรือจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม แต่มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันลดลงเพราะมีการติดต่อพบปะกับเพื่อนฝูงลดลง

#### การเข้าถึงข้อมูลทางด้านเศรษฐกิจและสังคม

ผู้สูงอายุทั้ง 4 ท่าน สามารถเข้าถึงข้อมูลทางด้านเศรษฐกิจและสังคมมากพอสมควร ผู้สูงอายุทุกท่านทราบว่าหาข้อมูลทางด้านเศรษฐกิจและสังคมได้จากที่ไหน หรือสอบถามจากใคร แต่ส่วนใหญ่บอกว่าเพียงแต่รับทราบข้อมูลข่าวสารทางด้านเศรษฐกิจและสังคม แต่ไม่ได้เข้าไปมีบทบาทมากนัก

### การมีบทบาทในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง หรือวัฒนธรรมในชุมชนหรือสังคม

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีบทบาททางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรมมากนัก สำหรับผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาททางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมืองในช่วงก่อนวัยสูงอายุ นั้น ปัจจุบันบทบาทเหล่านี้ได้ลดลงไป คุณปณวัฒน์ ยังมีบทบาททางด้าน เศรษฐกิจและสังคม อยู่บ้างแต่อำนาจและบทบาทลดลงไป จากเดิมที่เคยเป็นประธานชมรมปัจจุบันเป็นประธาน กิตติมศักดิ์ของชมรมเท่านั้น บทบาทและอำนาจจึงลดลงไป

### ส่วนบทบาททางด้าน ประเพณี วัฒนธรรม นั้น

ผู้สูงอายุทั้ง 4 มีบทบาทในส่วนนี้น้อยมาก เพราะแต่ละท่านบอกว่าไม่มีความรู้ลึกซึ้งในเรื่องประเพณี และวัฒนธรรม จะมีการเข้าร่วมกิจกรรมงานบุญในเทศกาลต่างๆ บ้าง เช่น ไปร่วมทำบุญบริจาคในงานบุญเข้าพรรษา เป็นต้น แต่นานๆ ครั้ง

### เสื้อผ้าและการแต่งกาย

ปัจจุบันผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบนส่วนใหญ่ได้ออกจากงานประจำมาอยู่บ้านผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะสวมใส่ชุดลำลองที่ใส่สบายๆ เวลาอยู่ที่บ้าน ส่วนเวลาออกไปนอกบ้านก็จะแต่งตัวให้เหมาะกับกาลเทศะโดยผู้สูงอายุบอกว่าส่วนใหญ่จะเป็นเสื้อผ้าเก่าตั้งแต่สมัยยังทำงานอยู่ผู้สูงอายุท่านหนึ่งบอกว่า “จะซื้อใหม่ก็สิ้นเปลืองเงิน เพราะของเก่าก็มีมากอยู่แล้ว และอีกอย่างหนึ่ง ถ้าตัดชุดใหม่ก็ไม่คุ้มค่า เพราะเดี๋ยวนี้ไม่ค่อยได้ออกไปพบปะใครเหมือนเมื่อก่อน” ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะแต่งชุดลำลองที่เป็นสากล ไม่ได้สวมใส่ชุดพื้นเมือง

ส่วนในกรณีของคุณปณวัฒน์นั้น เนื่องจากปัจจุบันก็ยังทำงานอยู่ต้องพบปะติดต่อกับบุคคลต่างๆ ถึงแม้จะลดลงจากเดิม แต่ก็ยังต้องพบปะติดต่อกับคนข้างนอกอยู่ ท่านบอกว่าท่านจะแต่งกายเหมือนเดิม แต่ที่แตกต่างจากเมื่อก่อน คือ เมื่อก่อนท่านจะใช้ของใช้ราคาแพงใช้ของใช้ยี่ห้อที่มีชื่อเสียงจากต่างประเทศ ปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า รองเท้า นาฬิกา ปากกา และของใช้อื่นๆ ท่านบอกว่าในปัจจุบันของใช้เหล่านี้ไม่จำเป็นต้องเป็นของยี่ห้อที่มีชื่อเสียงราคาแพง ขอให้คุณภาพดีเหมาะกับตัวเองก็จะซื้อมาใช้

### ด้านสุขภาพ

พบว่าเมื่ออายุมากขึ้น จากที่เคยมีสุขภาพแข็งแรงดี เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเริ่มตรวจพบความผิดปกติต่างๆ ของร่างกาย บางท่านเมื่อไปตรวจสุขภาพประจำปี พบว่าตนเองมีโรคประจำตัวต่างๆ ซึ่งต้องดูแลรักษาสุขภาพมากขึ้น หรือบางคนเริ่มมีอาการความผิดปกติต่างๆ

เกิดขึ้นจนต้องเข้ารับการรักษา ปัจจุบันมีผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบนทั้ง 4 ท่าน มีปัญหาสุขภาพ เช่น เป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคปวดตามกระดูกและข้อ เป็นต้น รวมทั้งสุขภาพกายอย่างอื่นเสื่อมถอยลง มีปัญหาเรื่องระบบกระดูกและข้อความเสื่อมของร่างกายทำให้ทรงตัวได้ไม่ดี เช่นในกรณีของคุณพรรณราย เป็นต้น ส่วนผู้สูงอายุอีก 3 ท่านสุขภาพทั่วไปยังแข็งแรงสามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่วแต่มีโรคประจำตัวบางอย่างที่ต้องดูแลพิเศษในบางเรื่อง

### เรื่องอาหาร

ผู้สูงอายุที่เป็นหญิงทั้ง 2 ท่านดูแลเรื่องอาหารที่รับประทานมากขึ้น ต้องเป็นอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย และมีการใช้อาหารเสริมสุขภาพในบางครั้ง ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นชายทั้ง 2 ท่าน บอกว่าไม่ค่อยให้ความสนใจใส่เรื่องอาหารมากนัก โดยคุณปณวัฒน์ยังรับประทานอาหารตามความชอบอยู่เหมือนเดิม ส่วนคุณวิรุณนั้นบอกว่าส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับว่าภรรยาทำอะไรรับประทาน จะไม่ค่อยให้ความสนใจใส่เรื่องอาหารนัก

### เรื่องการออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุที่เป็นหญิงทั้ง 2 ท่านที่มีการออกกำลังกายที่เป็นกิจวัตรประจำวัน โดยการทำการบริหารครั้งละ 20-30 นาที ปัจจุบันคุณพรรณราย จะทำการบริหารเป็นบางครั้งถ้าช่วงไหนที่ไม่มีปัญหาข้อสะโพก หลังจากผู้วิจัยเก็บข้อมูลไปด้วยประมาณ 1 ปีพบว่าคุณพรรณราย มีปัญหาข้อสะโพกมากขึ้นบางครั้ง ต้องใช้ไม้เท้า 4 ขาช่วยในการเดิน จึงงดกิจกรรมการออกกำลังกายไป

ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นชายทั้ง 2 ท่านไม่ได้ออกกำลังกายอย่างเป็นกิจวัตรประจำวันจะออกกำลังกายโดยการปลูกต้นไม้ ดูแลต้นไม้ภายในบ้าน หรือมีบ้างที่เดินมาออกกำลังกายโดยการเดินในตอนเช้า แต่ไม่ได้ทำอย่างสม่ำเสมอ

### การพักผ่อนนอนหลับ

ผู้สูงอายุทั้ง 4 ท่าน พักผ่อนนอนหลับได้ดี โดยจะนอน 8-12 ชั่วโมงต่อวัน โดยบางท่านมีการพักผ่อนในตอนกลางวันด้วย เช่น ในกรณีของคุณพรรณราย ซึ่งบอกว่ารู้สึกว่าการพักผ่อนนอนหลับมากกว่าเดิม โดยจะพักผ่อนในตอนกลางวันวันละ 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง ส่วนกลางคืนนั้นพบว่าแต่ละท่านนอนหลับได้ดี มีตื่นกลางคืนเป็นบางครั้งเพื่อลุกมาปัสสาวะ

### การป้องกันและรักษาโรค

ผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิงทั้ง 2 ท่านมีการดูแลรักษาสุขภาพ ทั้งเรื่องการเลือกชนิดและประเภทของอาหารและการออกกำลังกาย ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นเพศชาย ไม่ค่อยให้ความสนใจในเรื่องของการรักษาสุขภาพมากนัก มีการศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุจากเอกสาร ตำรา จากการดูโทรทัศน์และจากสื่อต่างๆ พอสมควร เมื่อเกิดการเจ็บป่วย ผู้สูงอายุทั้ง 4 รายจะไปรับการรักษาจากแพทย์โดยส่วนใหญ่จะไปรักษาที่โรงพยาบาลเอกชน

### ด้านจิตใจ

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบนทั้ง 4 ท่าน กล่าวว่า การที่สถานภาพและบทบาทในสังคมลดลงนั้นทำใจยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงได้ เพราะได้มีการเตรียมใจมาก่อนแล้ว การที่สถานภาพและบทบาทเปลี่ยนแปลงไปผู้สูงอายุบอกว่า มีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดี คือ ภาระกิจการงานความรับผิดชอบต่างๆ ก็ลดลงไปด้วย ทำให้มีเวลาว่างมากขึ้น มีเวลาส่วนตัวมากขึ้น และมีเวลาพักผ่อนมากขึ้นและเป็นการเปิดโอกาสให้คนรุ่นใหม่ที่มีความรู้ความสามารถเขาเข้ามาทำงานตรงนี้แทน ส่วนข้อเสียคือ เพื่อนฝูงและคนที่เคยคบหากันอยู่ลดลงไป บางครั้งก็ทำให้รู้สึกเหงาได้

## 2.2 แบบแผนการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่าง

### ด้านเศรษฐกิจ

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างทั้ง 4 ท่าน มีรายได้ลดลงจากเดิม คุณก้องฟ้าต้องรับบำเหน็จเมื่อตอนที่เกษียณอายุราชการ เพราะเป็นหน่วยงานของรัฐวิสาหกิจ ปัจจุบันคุณก้องฟ้าไม่มีรายได้ จะมีบ้างเล็กๆ น้อยๆ จากการที่ลูกๆ ให้ไว้ใช้จ่ายแต่ไม่สม่ำเสมอ ขึ้นอยู่กับลูกๆ ว่าเขาจะให้หรือไม่ให้ ส่วนคุณสุริพร ปัจจุบันเป็นข้าราชการบำนาญ รายได้ลดลงจากเดิมมากพอสมควรแต่มีรายได้พิเศษบ้างจากการให้เช่าห้องพักและจากการให้เช่าลานจอดรถหน้าบ้านแต่เป็นจำนวนเงินที่ไม่มาก ส่วนคุณยิ่งยงที่ประกอบธุรกิจส่วนตัวปัจจุบันนี้มีรายได้ลดลงจากเดิมมาก เพราะภาวะเศรษฐกิจตกต่ำทำให้รายได้ที่เคยมาจากการทำธุรกิจตกต่ำภายในลดลงมากและมีหนี้สินอยู่บางส่วน การเปลี่ยนอาชีพมาทำร้านขายข้าวซอยทำให้พอมีรายได้บ้างแต่ต้องหักรายได้ส่วนหนึ่งผ่อนชำระหนี้ในแต่ละเดือนจึงไม่มีเงินเหลือเก็บ ส่วนคุณทับทิมนั้น ยังมีรายได้ประจำทุกเดือนจากการที่ถูกแบ่งกำไรจากการทำข้าวเกรียบปากหม้อมาให้ และมีรายได้พิเศษจากการที่ลูกๆ แต่ละคนให้อีกในแต่ละเดือนมีรายได้มากพอสมควร

ในด้านของรายจ่ายนั้น ทุกคนมีรายจ่ายลดลงจากเดิม เช่น ค่าเสื้อผ้าและการแต่งกาย ลดลงเพราะไม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน การแต่งตัวจึงไม่พิถีพิถันมากนัก ส่วนใหญ่จะใช้เสื้อผ้าเก่าที่มีอยู่แล้ว จะมีเสื้อผ้าใหม่บ้างซึ่งมีราคาไม่แพงนัก ค่าอาหารก็ลดลงจากเมื่อก่อน เมื่อก่อนนี้ออกไปทำงานนอกบ้าน ต้องรับประทานอาหารจากข้างนอก ปัจจุบันนี้ส่วนใหญ่จะอยู่บ้าน ซื้ออาหารจากตลาดมาทำรับประทานเองค่าใช้จ่ายส่วนนี้จึงลดลงไป ส่วนค่าใช้จ่ายในบ้านนั้นเพิ่มขึ้นจากเดิม เช่น ค่าน้ำประปา ค่าไฟฟ้า ค่าโทรศัพท์ เพราะมีเวลาอยู่บ้านมากขึ้น มีเวลาในการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าต่าง ๆ มากขึ้น เช่น ดูโทรทัศน์ เปิดพัดลม มากขึ้น ประกอบกับ ปัจจุบันนี้อัตราค่าน้ำประปา ค่าไฟฟ้าที่สูงขึ้น ค่าใช้จ่ายในส่วนนี้จึงมากขึ้น ในส่วนของค่าดูแลรักษาสุขภาพก็เช่นกันเนื่องจากว่า ในวัยสูงอายุเริ่มพบว่ามีโรคประจำตัวบางอย่าง ผู้สูงอายุ 3 ใน 4 ราย ที่ต้องรับประทานยาเป็นประจำทุกวัน ถึงแม้ว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเบิกการรักษารักษาพยาบาลจึงเพิ่มขึ้น ส่วนรายจ่ายที่เห็นได้ชัดอีก อย่างหนึ่งคือ รายจ่ายค่าทำบุญบริจาค ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำบุญบริจาคมากกว่าขณะที่ยังทำงานอยู่

ค่าใช้จ่ายที่ลดลงอย่างเห็นได้ชัดอีกอย่างหนึ่งคือ ค่าส่งเสียเลี้ยงบุตรให้ได้รับการศึกษา ผู้สูงอายุทุกท่านมีรายจ่ายในส่วนนี้ลดลงมาก เพราะลูกหลานโตกันหมดแล้วสามารถประกอบอาชีพการงานได้แล้ว ภาระในการส่งเสียเลี้ยงดูบุตรหลานจึงลดลงไปมาก ถึงแม้ว่าจะยังมีผู้สูงอายุบางท่านที่ยังต้องให้เงินบุตรหลานบ้างเป็นครั้งคราวอยู่ แต่จำนวนเงินที่ให้ก็ไม่มากเหมือนเมื่อก่อน

ผู้สูงอายุบอกว่าในช่วงที่ยังทำงานอยู่บางครั้งก็มีรายจ่ายที่ถูกบังคับให้จ่ายเช่น มีการเก็บเงินค่ากิจกรรมบางอย่างโดยหักจากเงินเดือน ซึ่งบางครั้งตัวผู้สูงอายุไม่ได้ไปร่วมกิจกรรม แต่ก็ต้องจ่ายเงิน แต่ปัจจุบันนี้ถ้าไม่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมใด ก็ไม่ต้องไปร่วมกิจกรรม ไม่ต้องจ่ายเงิน

### ด้านสังคม

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างทั้ง 4 ท่านมีการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นลดลง บางท่านเพราะมีปัญหาสุขภาพ เช่น คุณก้องฟ้า เป็นต้น บางท่านมีปัญหาเศรษฐกิจ เช่น คุณยิ่งยง เป็นต้น ทำให้การไปพบปะเพื่อนฝูงหรือออกงานสังคมต่าง ๆ ลดลง

### ความสัมพันธ์ในครอบครัว

ความสัมพันธ์ในครอบครัวของผู้สูงอายุทั้ง 4 ท่านอบอุ่นดี สำหรับคนที่มีคู่สมรสมีความขัดแย้งกันลดลง เนื่องจากว่าเมื่อก่อนนั้นจะขัดแย้งกันเกี่ยวกับการเลี้ยงดูลูกๆ ปัจจุบันลูกโตหมดแล้ว ปัญหาความไม่ลงรอยกันจึงลดลงไป แต่ละคนเข้าวัดฟังธรรมมากขึ้น มีความเชื่อในพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำให้มีการให้อภัยกันสูงขึ้น ครอบครัวของคุณทับทิมนั้นอบอุ่นมาก ลูกให้ความเคารพ นับถือท่าน เวลาลูกๆ มีปัญหาจะมาปรึกษาหารือท่านเสมอ

ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่แต่งงานและอยู่ร่วมกับน้องสาวนั้น ความสัมพันธ์อบอุ่นดีรักใคร่เอาใจใส่ซึ่งกันและกันดี เพราะ ปัจจุบันนี้น้องสาวท่านเกษียณราชการแล้ว ความเครียดที่ต้องตื่นไปทำงานแต่เช้าลดลง จึงไม่ค่อยมีเรื่องขัดใจกัน

### ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนและเพื่อนบ้าน

ผู้สูงอายุทั้ง 4 ท่านบอกว่ากลุ่มเพื่อนลดลง เพื่อนๆ ที่เคยทำงานด้วยกันบางคนเมื่อออกจากงานแล้วมีปัญหาสุขภาพ จึงไม่ได้ไปมาหาสู่กัน ในกรณีของคุณก้องฟ้ากลุ่มเพื่อนลดลงอย่างเห็นได้ชัดเนื่องจากท่านมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจึงไม่ได้ออกไปพบปะสังสรรค์กับใครส่วนคุณทับทิมและคุณสุรินทร์นั้น เพื่อนๆ ส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มเพื่อนที่เคยเรียนหนังสือมาด้วยกัน และกลุ่มเพื่อนที่รู้จักกันสนิทสนมกันในช่วงวัยกลางคน ปัจจุบันการไปมาหาสู่กันยังมีอยู่บ้างแต่ลดลงจากเดิมมาก เพราะทั้ง 2 ท่านต้องการพักผ่อนอยู่กับบ้านมากกว่า แต่ในกรณีของคุณยังยงนั้นท่านพยายามที่จะออกงานสังคมต่างๆ ให้ลดลง การไปพบปะเพื่อนฝูงต่างๆ น้อยลง เพราะต้องการลดภาระสังคมและต้องเอาเวลามาทำมาหาเลี้ยงชีพอยู่

ส่วนความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านนั้น ผู้สูงอายุทุกท่านความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านอยู่ในเกณฑ์ดี รู้จักกันสนิทสนมกันพอควรมีการรับรู้ข่าวสารความเป็นไปของกันและกันมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันพอสมควร เช่น ไหวววน ฝากดูแลบ้าน หรือฝากซื้อของใช้ที่จำเป็นบ้างเป็นบางครั้งในกรณีที่เพื่อนบ้านไปห้างสรรพสินค้า

### การเข้าเป็นสมาชิกขององค์กร กลุ่มหรือ ชมรมต่างๆ

มีผู้สูงอายุ 2 ท่าน ที่เข้าเป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุคณะพยาบาลศาสตร์โดยเป็นหญิงทั้ง 2 คน แต่ไม่ค่อยได้มาร่วมกิจกรรมกับทางชมรมนักด้วยเหตุผลที่เหมือนกันคือ บ้านอยู่ไกลจากสถานที่จัดกิจกรรม ไม่สะดวกในการเดินทางมาร่วมกิจกรรม ส่วนผู้สูงอายุอีก 2 ท่านที่เป็นชายนั้นมีลูกก้องฟ้าที่เป็นสมาชิกกลุ่มรำไท้จี่จึงจะรำทุกเช้า ผู้สูงอายุอีก 1 ท่านเป็น

สมาชิกชมรมศิษย์เก่าจากสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่ง และเป็นสมาชิกชมรมฝึกพูดของจังหวัด เชียงใหม่ แต่ในระยะหลังไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกับทางชมรมเนื่องจากมีปัญหาเศรษฐกิจ

### การรับรู้ข่าวสารบ้านเมือง

ผู้สูงอายุทั้ง 4 ท่านบอกว่ารับทราบข้อมูลข่าวสารบ้านเมืองต่างๆ จากการดูโทรทัศน์ จากการบอกเล่าพูดคุยกับลูก ๆ จากหนังสือพิมพ์ วิทยุ จากเพื่อนฝูง จากเพื่อนบ้านและคนที่อาศัยอยู่ในละแวกเดียวกันรวมทั้งจากรถประกาศโฆษณาต่าง ๆ มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารบ้านเมืองพอสมควร

### การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้านเศรษฐกิจ สังคมและด้านต่างๆ

คุณสุรีพรและคุณยิ่งยง บอกว่าถ้าต้องการทราบข้อมูลข่าวสารด้านใดก็พอจะทราบว่า จะหาข้อมูลจากแหล่งใด ส่วนคุณทับทิมและคุณกิ่งฟ้า บอกว่าไม่แน่ใจว่าจะสามารถหาข้อมูลได้ หรือไม่ แต่ส่วนใหญ่ถ้าต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องอะไร ทั้ง 2 ท่านจะถามจากลูกๆ เพราะลูกๆ ได้รับการศึกษาสูงกว่าตน และลูกๆ มีการพบปะกับคนข้างนอกมากกว่าตน

### การมีบทบาททางด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง หรือวัฒนธรรม

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับส่วนใหญ่ ไม่มีบทบาททางด้านเศรษฐกิจและการเมือง แต่จะมีบทบาททางด้านวัฒนธรรม เช่น การอนุรักษ์ประเพณี วัฒนธรรมต่างๆ ผู้สูงอายุทุกท่านมีความรู้ความศรัทธาและความรักในวัฒนธรรมไทย ในกรณีของคุณกิ่งฟ้า นั้นจะรู้จักขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ ดี เพราะเคยบวชมาก่อน ส่วนคุณยิ่งยงเนื่องจากรักทางด้านศิลปวัฒนธรรมจึงเป็นคนที่อนุรักษ์วัฒนธรรมต่างๆ ของไทยมาก เช่น การมุงเสื่อ ม่อฮ่อม สวมใส่กางเกงสะดอในช่วงเทศกาลสงกรานต์ การนำกิ่งมะพร้าวและต้นกล้วยมาจัดเป็นชूमหน้าบ้านประดับด้วยโคมลอยในเทศกาลลอยกระทง เป็นต้น ส่วนคุณทับทิมและคุณสุรีพร จะไปร่วมทำบุญที่วัดในเทศกาลงานบุญต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ คุณสุรีพร เคยไปร่วมเป็นผู้สูงอายุให้ประชาชนทั่วไปรดน้ำคำหัว ในเทศกาลสงกรานต์ที่ลานหน้าอนุสาวรีย์สามกษัตริย์

### ด้านเสื้อผ้าและการแต่งกาย

ผู้สูงอายุทั้ง 4 ท่าน แต่งกายชุดลำลองที่สวมใส่สบายผู้สูงอายุจะเน้นที่สวมใส่สบาย และราคาไม่แพง ผู้สูงอายุไม่ได้สวมใส่ชุดพื้นเมืองเวลาอยู่กับบ้าน เสื้อผ้าที่ใช้ส่วนใหญ่จะเป็น

เสื้อผ้าที่มีอยู่ก่อนแล้วตั้งแต่ทำงานอยู่ จะมีซื้อเพิ่มบ้างแต่ไม่มาก ผู้สูงอายุทุกท่านแต่งตัวเหมาะสมกับวัย ส่วนใหญ่บอกว่า รู้สึกสบายขึ้นไม่ต้องฟิฟิถึนเรื่องการแต่งตัวเหมือนเมื่อก่อน

### ด้านสุขภาพ

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่าง เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ในกรณีคุณยิ่งยง ไม่มีปัญหาสุขภาพร่างกาย ปัจจุบันสุขภาพทั่วไปแข็งแรงดี เคยตรวจสุขภาพครั้งสุดท้ายเมื่อ 4 ปีที่แล้ว พบว่าไม่มีโรคประจำตัวใด ๆ ส่วนผู้สูงอายุท่านอื่น ๆ พบว่ามีปัญหาสุขภาพร่างกาย เช่น คุณก้องฟ้า เป็นโรคถุงลมโป่งพอง คุณสุริพร เป็นโรคหัวใจและความดันโลหิตสูง ส่วนคุณทับทิม เป็นโรคเบาหวาน ซึ่งแต่ละท่านมีแบบแผนในการดูแลสุขภาพแตกต่างกันไป

### ด้านอาหาร

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างนั้นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ทุกท่านมีแบบแผนในการรับประทานอาหารเปลี่ยนไปจากเมื่อก่อน เช่นคุณทับทิมและคุณสุริพร มีปัญหาสุขภาพ มีโรคประจำตัว คือ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ทำให้ต้องลดอาหารที่หวาน และอาหารที่มีไขมันและคอเรสเตอรอลสูง บางท่านแบบแผนการรับประทานอาหารเปลี่ยนไป เพราะรายได้ลดลงต้องประหยัดค่าใช้จ่าย เช่นในกรณีคุณก้องฟ้าที่ใช้เงินซื้ออาหารวันละ 20-30 บาท และมีบางท่านที่แบบแผนในการรับประทานอาหารเปลี่ยนไปเพราะมีความเชื่อเปลี่ยนไป เช่น คุณยิ่งยงที่ปัจจุบันจะรับประทานอาหารมังสวิรัต เพราะเชื่อว่า การละเว้นชีวิตคือการให้ชีวิต เป็นการทำบุญอย่างหนึ่ง เพราะเชื่อว่าสัตว์ก็รักชีวิตของมันเหมือนกัน

### ด้านการออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่าง 3 ใน 4 ท่านที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ คุณก้องฟ้าและคุณสุริพรไปรำไท้จี่จึ่กในตอนเช้า คุณทับทิมทำกายบริหารที่บ้านวันละ 20-30 นาที ส่วนคุณยิ่งยงนั้นบอกว่า ยังต้องทำงานอยู่ไม่มีเวลา ในการออกกำลังกาย

### การพักผ่อนนอนหลับ

ผู้สูงอายุทั้ง 4 ท่านพักผ่อนนอนหลับได้ดีเพียงพอับความต้องการของร่างกาย โดยนอนวันละ 8-12 ชั่วโมง และมี 3 ท่านที่พักผ่อนหลับในช่วงกลางวัน วันละ 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง ผู้สูงอายุคุณยิ่งยงถึงแม้ว่าปัจจุบันยังต้องทำงานอยู่แต่บอกว่ามีเวลาในการพักผ่อนนอนหลับเพียงพอ มีพักผ่อนในช่วงกลางวันบ้างนาน ๆ ครั้ง

## ด้านจิตใจ

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างทั้ง 4 ท่าน นั้น มีการยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตทั้งที่เป็นเรื่องดีและเรื่องที่ไม่ดีได้ ส่วนใหญ่มีความเชื่อในพระพุทธศาสนามีการยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต มีการยอมรับการสูญเสีย ทั้งการสูญเสียคนที่ตนรักและการยอมรับความตายที่จะมาถึงของตนเอง ผู้สูงอายุบอกว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดาโลกผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการให้ลูกหลานอยู่ใกล้ๆ แต่ก็เข้าใจถ้าลูกหลานไม่สามารถมาเยี่ยมได้ เพราะลูกหลานแต่ละคนก็ต้องทำงาน

## การปรับตัวของผู้สูงอายุ

### 1. การปรับตัวของผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบน

#### 1.1 การปรับตัวทางด้านเศรษฐกิจ

เนื่องจากบุคคลเหล่านี้มักจะเป็นผู้ที่มีการศึกษาสูง หรือเคยมีสถานภาพและบทบาททางสังคมสูง จึงทำให้สถานภาพทางเศรษฐกิจดีตามไปด้วย จากการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบนนั้นจะมีการเตรียมตัวทางด้านเศรษฐกิจมาโดยตลอด มีการแบ่งสรรการใช้จ่ายเงินออกเป็นส่วน ๆ และเนื่องจากส่วนใหญ่จะเป็นผู้มีรายได้สูง เมื่อหักค่าใช้จ่ายแล้วจึงมีเงินเหลือเก็บมาโดยตลอด รูปแบบในการออมที่นิยมคือ การนำเงินไปฝากธนาคารและการนำเงินไปซื้อที่ดิน ส่วนการทำประกันชีวิต การซื้อพันธบัตรรัฐบาล การทำฌาปนกิจต่าง ๆ มีบ้างประปราย ในช่วงชีวิตการทำงานพบว่าบุคคลเหล่านี้ไม่มีปัญหาในด้านเศรษฐกิจ และเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุพบว่าผู้สูงอายุทั้ง 4 ท่านมีรายได้ลดลง ทั้งจากเงินบำนาญซึ่งน้อยลงกว่าเงินเดือนประจำที่เคยได้รับหรือรายได้จากการประกอบธุรกิจที่ลดลงไปเพราะภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำ และเพราะผู้สูงอายุเองเห็นว่าตนเองอายุมากแล้วได้วางมือจากกิจการบางอย่างไป รวมทั้งรายได้จากดอกเบี้ยเงินฝากธนาคารก็ได้ลดลงไปเป็นจำนวนมาก (สืบเนื่องมาจากภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำตั้งแต่ปี พ.ศ. 2539 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน โดยอัตราดอกเบี้ยเงินฝากธนาคารแบบประจำ เมื่อปี พ.ศ. 2539 ร้อยละ 12.4 ต่อปี ปัจจุบันปี พ.ศ. 2544 อัตราดอกเบี้ยเงินฝากแบบประจำลดลงเหลือร้อยละ 4 ต่อปี) ซึ่งรายได้จากดอกเบี้ยเงินฝากธนาคารนี้มีผลกระทบอย่างมากต่อรายรับของผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบน แต่จากการศึกษาพบว่ารายได้ที่ลดลงจากเดิม มีผลกระทบต่อแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบนค่อนข้างน้อย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังสามารถซื้อหาเครื่องอุปโภคบริโภคที่จำเป็นได้

เหมือนเดิม เพียงแต่ต้องลดกิจกรรมบางอย่างลง เช่นการไปท่องเที่ยวต่างประเทศลดลง มีการไปรับประทานอาหารนอกบ้านลดลง เป็นต้น ส่วนรายจ่ายนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายจ่ายลดลง เช่น รายจ่ายค่าอาหารลดลง ทั้งนี้เพราะบางท่านรับประทานอาหารที่บ้านมากขึ้น บางท่านรูปแบบในการรับประทานอาหารเปลี่ยนไป เช่นปัจจุบันนี้เปลี่ยนมารับประทานอาหารมังสวิรัต ซึ่งทำให้ค่าอาหารถูกลง ส่วนค่าเสื้อผ้าและการแต่งกายก็ลดลงเช่นเดียวกันด้วยเหตุผลที่ปัจจุบันต้องติดต่อกับบุคคลอื่นลดลง ทำให้ไม่ต้องพริ้วพริ้วเรื่องการแต่งกายมากนักและผู้สูงอายุบางท่านมีนิสัยนิยมในการเลือกซื้อสินค้าและการแต่งกายเปลี่ยนไปจากเดิม ไม่ซื้อของมีชื่อและราคาแพงเหมือนเมื่อก่อน รวมทั้งปัจจุบันมีเพื่อนฝูงที่ต้องพบปะสังสรรค์กันลดลง ทำให้ค่าใช้จ่ายสำหรับงานเลี้ยงสังสรรค์ และภาษีสังคมต่าง ๆ ลดลงไปด้วย ส่วนค่าใช้จ่ายภายในบ้านเช่นค่าน้ำประปา ค่าไฟฟ้า ค่าโทรศัพท์พบว่าเพิ่มสูงขึ้น ทั้งนี้เพราะมีเวลาอยู่บ้านมากขึ้นทำให้ระยะเวลาในการใช้เครื่องใช้ไฟฟ้ายาวนานขึ้น เช่นเปิดเครื่องปรับอากาศนานขึ้น ดูโทรทัศน์นานขึ้น ประกอบกับอัตราค่าไฟฟ้าต่อหน่วยสูงขึ้นด้วย จึงทำให้รายจ่ายส่วนนี้เพิ่มขึ้น ส่วนค่าโทรศัพท์นั้นก็พบว่าเพิ่มสูงขึ้นเพราะปัจจุบันนี้การจราจรในตัวเมืองเชียงใหม่เริ่มติดขัด ทำให้เสียเวลาในการเดินทางนานและเสียค่าน้ำมันรถเพิ่มมากขึ้นประกอบกับผู้สูงอายุบางท่านมีปัญหาสุขภาพด้วย จึงมีการการใช้โทรศัพท์ในการติดต่อต่างๆ มากขึ้น ทำให้ค่าใช้จ่ายในส่วนนี้สูงขึ้น แต่โดยภาพรวมแล้วพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายจ่ายลดลงจากเดิม

## 1.2 การปรับตัวทางด้านสังคม

เนื่องจากสถานภาพและบทบาททางสังคมลดลง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการเตรียมตัวในการยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น เช่นการอ่านเอกสาร ตำรา หาข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มหรือชมรมสำหรับผู้สูงอายุ รวมทั้งศึกษาสวัสดิการต่าง ๆ ของผู้สูงอายุมาบ้างแล้ว ทำให้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุเหล่านี้สามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ และมีความสุขกับชีวิต

### ความสัมพันธ์ในครอบครัว

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวอบอุ่นดี ความขัดแย้งกันภายในครอบครัวลดลง เพราะผู้สูงอายุหรือคู่สมรสมีการปล่อยวางมากขึ้น ผู้สูงอายุได้รับความรัก ความเคารพ จากสมาชิกในครอบครัวดี ผู้สูงอายุบางท่านได้มีการเตรียมตัวเตรียมการในการหาคนมาช่วยดูแล หรืออยู่เป็นเพื่อนในยามที่อายุเพิ่มมากขึ้น เช่น การรับเอาหลาน ๆ หรือบุคคลใกล้ชิดเข้ามาอาศัยอยู่ในบ้าน เป็นต้น สำหรับผู้สูงอายุที่มีลูกพบว่าลูก ๆ เวลามีปัญหาจะ

มาปรึกษาหารือกับผู้สูงอายุเป็นบางครั้ง ซึ่งบางเรื่องลูก ๆ ไม่มาปรึกษาหารือผู้สูงอายุก็ไม่ได้  
น้อยใจหรือไม่พอใจแต่อย่างใด เพราะถือว่าลูก ๆ โตกันแล้ว คิดและตัดสินใจเองได้

#### ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน และเพื่อนบ้าน

เมื่อก่อนที่เคยมีเพื่อนมากมายทั้งจากที่ทำงานเดิม หรือจากการต้องพบปะ  
ติดต่อกันในธุรกิจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การคบเพื่อนได้ลดลงไป ส่วนใหญ่จะยังเป็นเพื่อนกลุ่ม  
เดิม แต่มีการพบปะติดต่อกันลดลง ด้วยปัญหาเรื่องสุขภาพ ปัญหาเรื่องเวลา และตัวผู้สูงอายุ  
เองต้องการการพักผ่อนที่มากขึ้น จึงลดกิจกรรมการพบปะเพื่อนฝูงลง

ส่วนความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านนั้น เนื่องจากบ้านของผู้สูงอายุทุกท่านมี  
อาณาบริเวณกว้างขวางมีรั้วรอบขอบชิด ประกอบกับเพื่อนบ้านเองก็ต้องประกอบอาชีพนอก  
บ้าน เมื่อกลับเข้าบ้านแต่ละคนต้องการการพักผ่อน การพบปะติดต่อกันจึงน้อยมาก ไม่ได้  
รับทราบข้อมูลข่าวสารความเป็นไปของกันและกันมากนัก มีการพึ่งพาอาศัยกันน้อยมาก จะ  
เป็นลักษณะต่างคนต่างอยู่

#### การเข้าเป็นสมาชิกขององค์กร กลุ่มหรือ ชมรมต่างๆ

เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นผู้ที่มีการศึกษาสูง มีสถานภาพทาง  
เศรษฐกิจและสังคมสูงพบว่าหลายท่านมีการเตรียมการตั้งแต่มาก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในการเข้าร่วม  
กิจกรรมของชมรมต่าง ๆ และเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ จึงมีการเข้าเป็นสมาชิกอย่างเป็นทางการของ  
ชมรมต่างๆ บ้างแต่ไม่ค่อยได้ไปร่วมกิจกรรมกับทางชมรม ด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น มี  
ปัญหาสุขภาพ มีปัญหาเรื่องเวลาในการจัดกิจกรรมเป็นเวลาที่คุณสูงอายุไม่สะดวก เป็นต้น และ  
ในการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า ผู้สูงอายุทุกท่านต้องการเป็นสมาชิกของชมรมหรือองค์กรทำ  
นั้น ไม่ต้องการเป็นผู้บริหารหรือผู้นำ เพราะไม่ต้องการจะรับผิดชอบมาก ต้องการใช้เวลาใน  
วัยสูงอายุในการพักผ่อนมากกว่า

#### การรับรู้ข่าวสารบ้านเมือง

เนื่องจากผู้สูงอายุแต่ละท่านมีการศึกษาดี หรืออยู่ใกล้ชิดกับผู้มีการศึกษา  
สูง จึงมีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ของบ้านเมือง มาโดยตลอดและรับข้อมูลข่าวสารที่มีสาระ  
ประโยชน์ ถึงแม้ว่าปัจจุบันจะเป็นผู้สูงอายุแล้ว ผู้สูงอายุแต่ละท่านยังสนใจข่าวสารบ้านเมือง  
อยู่ แต่ไม่เข้าไปมีบทบาทในบ้านเมือง เพียงแต่รับรู้ข้อมูลเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการตัดสินใจที่จะ  
เลือกใครเข้าไปบริหารประเทศ โดยส่วนใหญ่จะรับทราบข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ จากการดู

โทรทัศน์ การอ่านหนังสือพิมพ์ จากเพื่อนฝูงและบุคคลใกล้ชิดเช่นสมาชิกในครอบครัว ลูก ๆ ส่วนวิทยุและรถประกาศโฆษณาณั้มีบ้างแต่น้อย

### การเข้าถึงข้อมูลทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และด้านต่าง ๆ

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ สามารถเข้าถึงข้อมูลทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และด้านต่าง ๆ มาตั้งแต่ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว แม้ในปัจจุบันจะเป็นผู้สูงอายุแล้ว ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อัยังสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและด้านต่าง ๆ ได้อยู่ แต่พบว่าลดลงจากเดิมเพราะมีการพบปะเพื่อนฝูงลดลง ซึ่งเมื่อก่อนนั้นในการพบปะกับเพื่อนฝูงจะมีการพูดคุยปรึกษาหารือและวิเคราะห์เกี่ยวกับข้อมูลทางเศรษฐกิจและสังคมบ้างในบางครั้ง

### การมีบทบาทในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง หรือวัฒนธรรมในชุมชน

#### หรือสังคม

เนื่องจากว่ามีผู้สูงอายุบางท่านที่เคยมีบทบาทในด้านเศรษฐกิจ สังคมและการเมืองมาก่อน ปัจจุบันนี้พบว่า ผู้สูงอายุท่านนี้ยังมีบทบาททางด้านเศรษฐกิจ และสังคมอยู่ แต่ลดลงจากเดิมส่วนบทบาททางด้านการเมืองนั้นลดลงอย่างเห็นได้ชัด ส่วนผู้สูงอายุท่านอื่น ๆ พบว่าไม่ค่อยมีบทบาททางด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองมากนักทั้งในช่วงก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุและเมื่ออยู่ในวัยสูงอายุ

### บทบาทในด้านประเพณีและวัฒนธรรม

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบนทุกท่าน มีความรู้ในเรื่องประเพณีและวัฒนธรรมต่าง ๆ ค่อนข้างน้อย และไม่เข้าไปมีบทบาทในเรื่องประเพณีและวัฒนธรรมเลย ผู้สูงอายุทุกท่านไม่ต่อต้านการอนุรักษ์ประเพณีและวัฒนธรรมไทย และไม่ต่อต้านการรับวัฒนธรรมใหม่ ๆ จากต่างชาติเข้ามาโดย ส่วนใหญ่จะบอกว่าการรับวัฒนธรรมใหม่ ๆ เข้ามาถ้ารู้จักเลือกรับให้เหมาะสมก็เป็นเรื่องที่ดี บางครั้งเป็นการนำไปสู่การพัฒนา

### เสื้อผ้าและการแต่งกาย

ในปัจจุบันผู้สูงอายุทุกท่านมีการพบปะติดต่อกับบุคคลภายนอกลดลง การแต่งกายจึงไม่พิถีพิถันมากนัก มีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ส่วนใหญ่เวลาอยู่บ้านจะแต่งตัวชุดลำลองแบบสากลที่สบาย ๆ เวลาออกไปข้างนอกมีความพิถีพิถันลดลงจากเมื่อก่อนเพราะสถานภาพทางสังคมบางอย่างเปลี่ยนไป เพื่อนฝูง ผู้ได้บังคับบัญชา คนรู้จักต่าง ๆ ลดลง มี

ผู้สูงอายุ 1 ท่านที่พบว่ารสนิยมในการแต่งกายและการบริโภคสินค้าเปลี่ยนไป โดยจะเน้นที่คุณภาพและราคาที่เหมาะสม มากกว่าจะเน้นที่ยี่ห้อเหมือนในอดีต

### 1.3 การปรับตัวด้านจิตใจ

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบนนั้นส่วนใหญ่จะมีการเตรียมตัว เตรียมการ มีการวางแผนสำหรับอนาคตมาโดยตลอด ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยอมรับได้กับสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมที่ลดลง การเตรียมตัว เตรียมการต่าง ๆ เช่น การหาหนังสือเกี่ยวกับผู้สูงอายุมาอ่าน ทั้งในด้านสุขภาพ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ สังคมและจิตใจ หรือการที่ผู้สูงอายุบางท่านรับเอาหลาน ๆ หรือบุคคลใกล้ชิดเข้ามาอยู่ด้วย ก็เป็นการเตรียมการอย่างหนึ่ง ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบนส่วนใหญ่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้ดี ยอมรับกับการสูญเสีย ทั้งการสูญเสียสถานภาพ บทบาท อำนาจ และการสูญเสียคู่สมรสหรือบุคคลใกล้ชิด และเนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ความสัมพันธ์ในครอบครัวอบอุ่นดี จึงต้องการให้ลูกหลานมาอยู่ใกล้ ๆ เช่นมีการเตรียมที่ดิน หรือบ้าน ในบริเวณเดียวกันหรือใกล้กับบ้านของผู้สูงอายุ มีผู้สูงอายุบางท่านที่พบว่ารู้สึกเหงาบ้างในบางครั้ง แต่ส่วนใหญ่จะหากิจกรรมอย่างอื่นทำ เพื่อไม่ให้มีเวลาว่างมากนัก จะได้ไม่รู้สึกร้างเหงา

### 1.4 การปรับตัวด้านสุขภาพ

ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุนั้น ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบนส่วนใหญ่มีสุขภาพแข็งแรงดี มีการตรวจเช็คร่างกายเกือบทุกปี บางคนมีโรคประจำตัวอยู่บ้างแต่ได้รับผ่าตัดมาแล้ว ซึ่งยังต้องรับประทานยาไปตลอดชีวิต ซึ่งไม่ค่อยมีผลกระทบต่อแบบแผนการดำเนินชีวิตมากนัก แต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวบางอย่างเกิดขึ้น ซึ่งต้องดูแลสุขภาพมากขึ้น และโรคบางอย่างไปมีผลกระทบต่อการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างอื่นด้วย เช่น ถ้าต้องนั่งนาน ๆ จะปวดต้นคอหรือขาที่แขนข้างขวาเป็นผลให้ผู้สูงอายุลดการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ

#### ด้านอาหาร

ผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิงทั้ง 2 ท่านมีการดูแลสุขภาพด้านอาหารที่บริโภคมาโดยตลอดโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยสูงอายุ ซึ่งมีปัญหาเรื่องของโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เข้ามา ซึ่งรูปแบบในการรับประทานอาหารเปลี่ยนไป ทั้งชนิด ประเภท และปริมาณของอาหาร เช่น ผู้สูงอายุบางท่านเปลี่ยนไปรับประทานมังสวิรัต เพราะเห็นว่าอาหารมังสวิรัตมีโปรตีนจากพืช

ซึ่งมีไขมันและคอเรสเตอรอลต่ำ มีวิตามิน เกือบแร่ โยอาหารสูง และไม่รับประทานอาหารมากเกินไป เพราะไม่เป็นผลดีกับสุขภาพ ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นเพศชายทั้ง 2 ท่าน แบบแผนในการรับประทานอาหารไม่ค่อยเปลี่ยนไปจากเดิม ยังคงรับประทานอาหารตามความชอบอยู่ การดูแลเอาใจใส่ในเรื่องอาหารค่อนข้างน้อย

#### การออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับบนที่เป็นหญิง ทั้ง 2 ท่านมีการดูแลเอาใจใส่ในการออกกำลังกายมาโดยตลอด ทั้งในช่วงก่อนวัยสูงอายุและในปัจจุบัน กิจกรรมการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุ 2 ท่านนี้ทำคือ การทำกายบริหาร และการดูแลต้นไม้ภายในบ้าน

ส่วนผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับบนที่เป็นชายนั้น ทั้ง 2 ท่านไม่ได้มีการออกกำลังกายที่เป็นกิจลักษณะนัก ทั้ง 2 ท่านจะออกกำลังกายโดยการดูแลต้นไม้ภายในบ้านซึ่งจะทำ นาน ๆ ครั้ง

#### การพักผ่อนนอนหลับ

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบนทั้ง 4 ท่าน มีการพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอมาโดยตลอด ปัจจุบันจะนอนวันละ 8-12 ชั่วโมง มีตื่นกลางคืนบ้างเป็นบางครั้งเพื่อมาปัสสาวะ พบว่าเวลาในการนอนของผู้สูงอายุเปลี่ยนไปจากเดิม บางท่านนอนดึกมากขึ้นแต่ตื่นสายกว่าเมื่อก่อน เช่น ในกรณีของคุณไพฑิณี เมื่อก่อนจะนอนประมาณ 22.00 นาฬิกา และตื่นประมาณ 6.30 นาฬิกา ปัจจุบันจะนอนประมาณ 23.00 นาฬิกา และจะตื่นประมาณ 08.00-09.00 นาฬิกา ในกรณีของคุณวิรุณที่พบว่าในปัจจุบันนี้ ท่านมาที่สโมสรของมหาวิทยาลัยทุกวัน บางครั้งก็นอนที่สโมสร เมื่อก่อนท่านจะนอนประมาณ 23.00 นาฬิกา และตื่นประมาณ 07.00 นาฬิกา ปัจจุบันท่านจะนอนไม่เป็นเวลา ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ทำบางครั้งจะนอนประมาณ 02.00 นาฬิกาและตื่นประมาณ 10.00 นาฬิกา และมีผู้สูงอายุบางท่านที่นอนกลางวัน วันละ 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบพักผ่อนอยู่กับบ้าน ทำกิจกรรมที่ตนเองชอบ เช่น อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ เป็นต้น

## 2. การปรับตัวของผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่าง

### 2.1 การปรับตัวทางด้านเศรษฐกิจ

เนื่องจากบุคคลเหล่านี้มีหรือเคยมีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมไม่สูงมากนัก มีรายได้จากการประกอบอาชีพไม่มาก ประกอบกับส่วนใหญ่จะมีภาระในการส่งเสีย

เลี้ยงดูบุตร ทำให้ชีวิตก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุเงินเหลือเก็บบ้าง หรือในบางครั้งก็ไม่มีเหลือเก็บเลย แต่มาในระยะหลังเมื่อลูก ๆ โตขึ้นมีหน้าที่การทำงานทำเมื่อหมดภาระในการส่งเสียลูกหลานใน ด้านการศึกษา จึงทำให้พอจะมีเงินเหลือเก็บบ้าง โดยรูปแบบในการออมส่วนใหญ่ คือ การนำ เงินไปฝากธนาคารด้วยเหตุผลเดียวกับชนชั้นกลางระดับบน ผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับล่างทุก ท่านเข้าเป็นสมาชิกฌาปนกิจของหน่วยงานที่ตนหรือคู่สมรสทำงานอยู่ ด้วยเหตุผลคือ ถ้า ผู้สูงอายุเสียชีวิตลง ลูกหลานจะได้ไม่เดือดร้อนเรื่องเงินในการจัดการงานศพของผู้สูงอายุ เมื่อ เข้าสู่วัยสูงอายุผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างทั้ง 4 ท่านมีรายได้ลดลงจากเดิมทั้งจากเงิน เดือนประจำที่เคยได้รับและจากงานพิเศษที่เคยทำ สำหรับผู้สูงอายุที่ประกอบธุรกิจส่วนตัว มี รายได้ลดลงเนื่องจากภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำด้วย ประกอบกับตนเองอายุมากขึ้นจึงได้โอน กิจการไปให้ลูกๆ ทำด้วย ส่วนอัตราดอกเบี้ยเงินฝากธนาคารที่ลดลงนั้น ส่งผลให้รายได้ของ ผู้สูงอายุบางท่านที่มีรายได้จากดอกเบี้ยธนาคาร มีรายได้ลดลง แต่ไม่มีผลมากนักเพราะจำนวน เงินที่ฝากธนาคารไว้ไม่มาก จากการที่ผู้สูงอายุมีรายได้ลดลง จึงทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับเปลี่ยน พฤติกรรมบางอย่างไป ในกรณีของคุณยังงยังเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมลดลง ลดการพบปะ ติดต่อกับเพื่อนฝูง เพื่อลดภาษีสังคม ซึ่งเป็นการลดค่าใช้จ่ายอย่างหนึ่ง หรือในกรณีของ คุณก้องฟ้ามีการประหยัดค่าอาหาร โดยใช้เงินค่าอาหารวันละ 20-30 บาท เพราะเห็นว่าปัจจุบัน นี้ตนเองไม่มีรายได้แล้ว ส่วนคุณทับทิมพบว่า ภาระการส่งเสียเลี้ยงดูบุตรลดลงไป เพราะลูก ๆ โตขึ้นและมีงานทำแล้ว ทำให้ค่าใช้จ่ายลดลง จึงมีเงินเหลือเก็บและมีเงินในการทำกิจกรรม อย่างอื่นได้มากขึ้น เช่น ทำบุญบริจาคได้มากขึ้น

ส่วนคุณสุริพรที่มีรายได้มากกว่ารายจ่ายมาโดยตลอด จึงมีเงินเหลือเก็บทุก เดือน ปัจจุบันนี้ทำบุญบริจาคมากขึ้น เพราะมีความเชื่อในพระพุทธศาสนาเพิ่มขึ้นกว่าเมื่อก่อน แต่โดยรวมแล้วเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุค่าใช้จ่ายลดลงจากเมื่อก่อน

## 2.2 การปรับตัวด้านสังคม

เนื่องจากในช่วงก่อนวัยสูงอายุบุคคลเหล่านี้มีสถานภาพสังคมไม่สูง มากนัก เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุสถานภาพทางสังคมจึงเปลี่ยนแปลงไปไม่มาก หรือเห็นไม่ชัดเจน ผู้สูงอายุเองได้มีการปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ดังนี้

### ความสัมพันธ์ในครอบครัว

ความสัมพันธ์ในครอบครัวของผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างอบอุ่น ดี ถึงแม้ว่าในช่วงก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุในช่วงที่มีลูกๆ ยังเล็กอยู่จะมีปัญหาไม่เข้าใจกันคู่สมรส

บ้างเรื่อง การอบรมเลี้ยงดูลูก แต่ปัจจุบันลูก ๆ โตหมดแล้วปัญหาการไม่ลงรอยกับคู่สมรสลดลงไป ลูก ๆ ให้ความรัก ความเคารพ ผู้สูงอายุดี เวลาลูก ๆ มีปัญหาจะมาปรึกษาหารือกับผู้สูงอายุเป็นบางครั้ง ซึ่งผู้สูงอายุก็ไม่ได้น้อยใจ หรือไม่พอใจถ้าลูก ๆ ไม่มาปรึกษา เพราะคิดว่าลูก ๆ โตแล้ว และลูก ๆ มีการศึกษาสูงกว่าตน และสังคมทุกวันนี้เปลี่ยนไปเร็ว ลูก ๆ ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ลูกหันกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากกว่าตัวผู้สูงอายุซึ่งส่วนใหญ่จะอยู่กับบ้าน

### ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน เพื่อนบ้าน

กลุ่มเพื่อนส่วนใหญ่จะเป็นเพื่อน จากที่ทำงานเดิม และเพื่อนที่เคยเรียนหนังสือมาด้วยกันตั้งแต่สมัยเรียนมัธยม คบหากันเรื่อยมา จนกระทั่งปัจจุบันนี้ยังมีการไปมาหาสู่กันอยู่แต่ลดลงจากเมื่อก่อน เพราะผู้สูงอายุบางท่านมีปัญหาสุขภาพ บางท่านมีภาระธุรกิจ

ส่วนความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านนั้น พบว่าอยู่ในเกณฑ์ดี มีความสนิทสนมคุ้นเคย รับรู้ข้อมูลข่าวสารของเพื่อนบ้านพอสมควร มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันบ้างในบางครั้ง ผู้สูงอายุบางท่านสนิทสนมคุ้นเคยกับเพื่อนบ้านมากขึ้น เพราะมีเวลาอยู่บ้านมากขึ้น ประกอบกับเพื่อนบ้านก็เกษียณราชการ ซึ่งมีเวลาว่างมากขึ้น จึงมีเวลาพบปะพูดคุยกันมากขึ้น สนับสนุนกันมากขึ้น เช่น ในกรณีของคุณสุริพร เป็นต้น

### การเข้าเป็นสมาชิกขององค์กร กลุ่มหรือ ชมรมต่างๆ

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างทุกท่านเป็นสมาชิกของชมรมใดชมรมหนึ่ง ทั้งในช่วงก่อนวัยสูงอายุและในวัยสูงอายุ ปัจจุบันผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมกับทางชมรม ที่เป็นทางการลดลง แต่เข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่เป็นทางการบ่อยครั้งขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุเพศหญิง เช่น การไปทำบุญที่วัด การไปร่วมกิจกรรมต่างๆ ของทางวัด เป็นต้น และมีผู้สูงอายุบางท่านที่ไม่ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมเพราะมีปัญหาสุขภาพ คือคุณยังยงและมีผู้สูงอายุที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มหรือชมรมได้เพราะมีปัญหาสุขภาพ คือคุณก้องฟ้า ซึ่งท่านจะไม่ไปร่วมกิจกรรมอย่างอื่นยกเว้นการไปรำไท้จี่ถึงในตอนเช้า

### การรับรู้ข่าวสารบ้านเมือง

ในขณะที่ยังทำงานอยู่บุคคลเหล่านี้ส่วนใหญ่จะรับรู้ข้อมูลข่าวสารบ้านเมือง จากเพื่อนร่วมงานแต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารบ้านเมืองจากเพื่อนฝูง

ลดลง เพราะพบปะกันน้อยลง ส่วนใหญ่จะรับรู้ข้อมูลข่าวสารบ้านเมืองจากการดูโทรทัศน์ จากการบอกเล่าพูดคุยกับ ลูก ๆ จากหนังสือพิมพ์ จากวิทยุ และจากรถประกาศโฆษณา โดยทั่วไปพบว่า มีการรับรู้ข่าวสารบ้านเมืองพอสมควร

### การเข้าถึงข้อมูลด้านเศรษฐกิจ สังคม และด้านต่าง ๆ

ในช่วงก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุและในปัจจุบัน มีการรับทราบข้อมูลข่าวสารด้านเศรษฐกิจและสังคมพอสมควร ไม่ละเอียดลึกซึ้งนัก มีผู้สูงอายุ 2 ท่านที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งถ้าต้องการทราบข้อมูลอะไร ก็จะทราบว่าต้องไปหาข้อมูล จากใคร ที่ไหน ส่วนผู้สูงอายุอีก 2 ท่านที่การศึกษาไม่สูงนัก มีความไม่แน่ใจว่าตนจะสามารถหาข้อมูลต่าง ๆ ได้หรือไม่ แต่สามารถสอบถามจากลูก ๆ ได้ เพราะลูก ๆ เรียนหนังสือสูงกว่าตน

### การมีบทบาทในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง หรือวัฒนธรรมในชุมชน

#### หรือสังคม

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีบทบาททางด้านเศรษฐกิจ สังคมและ การเมืองน้อย ทั้งในช่วงก่อนวัยสูงอายุและในวัยสูงอายุ แต่มีบทบาททางด้านประเพณี วัฒนธรรมต่าง ๆ มาก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะรู้จักประเพณีและวัฒนธรรมต่าง ๆ ดีและมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ประเพณีและวัฒนธรรม ผู้สูงอายุบางท่านจะไปร่วมเป็นผู้สูงอายุให้ประชาชนทั่วไปมารคน้ำคำ หัวในประเพณีสงกรานต์ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ไปร่วมทำบุญที่วัดในเทศกาลงานบุญต่าง ๆ มากขึ้น

### ด้านเสื้อผ้าและการแต่งกาย

ในช่วงก่อนวัยสูงอายุจะแต่งกายสุภาพเพราะต้องไปทำงาน แต่ปัจจุบันจะแต่งกายตามสบายมากขึ้นส่วนใหญ่จะใช้เสื้อผ้าของเก่าที่มีอยู่แล้ว ผู้สูงอายุทุกคนสวมใส่ชุดลำลองสากลเวลาอยู่กับบ้าน ไม่มีผู้สูงอายุท่านใดแต่งกายชุดพื้นเมืองเวลาอยู่กับบ้าน แม้ว่าผู้สูงอายุทั้ง 4 ท่านจะเห็นด้วยกับการอนุรักษ์ประเพณี และวัฒนธรรม ก็ตาม

## 2.3 การปรับตัวด้านสุขภาพ

เมื่อก่อนวัยสูงอายุนั้นผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่าง ส่วนใหญ่มีสุขภาพแข็งแรงดี ไม่มีโรคประจำตัวใด ๆ มีการตรวจเช็คร่างกายนาน ๆ ครั้ง ไม่ทุกปี แต่เมื่อ

เข้าสู่วัยสูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพ ผู้สูงอายุ 3 ใน 4 ท่านที่มีโรคประจำตัว ซึ่งไปมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอย่างอื่น

### ด้านอาหาร

ผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิงทั้ง 2 ท่านมีการระมัดระวังดูแลเรื่องอาหารที่บริโภคมาโดยตลอดโดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบัน แต่พบว่าผู้สูงอายุหญิง 2 ท่านนี้มีปัญหาสุขภาพ ท่านหนึ่งเป็นโรคเบาหวาน อีกท่านหนึ่งเป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ ทำให้ต้องระมัดระวังเรื่องอาหารมากขึ้น โดยผู้สูงอายุ 2 ท่านนี้จะไม่รับประทานอาหารที่หวานจัด หรืออาหารที่มีไขมันและคอเรสเตอรอลสูง ผู้สูงอายุบางท่านเวลาในการรับประทานอาหารเปลี่ยนไป เช่น คุณทับทิมจะรับประทานอาหารเช้าเสริมก่อนในตอนเช้า ช่วง 06.30 นาฬิกา และจะรับประทานอาหารเช้าประมาณ 08.30 นาฬิกา ส่วนคุณสุรีพรนั้น ปัจจุบันไม่รับประทานอาหารเช้า แต่จะเลื่อนเวลารับประทานอาหารกลางวันเป็น 11.00 นาฬิกา ส่วนเวลาอาหารเย็นคงเดิม

ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นชายนั้น 1 ท่านยังรับประทานอาหารตามความชอบอยู่เหมือนเดิม และมีโรคประจำตัวคือเป็นโรคถุงลมโป่งพอง อีกท่านหนึ่งสุขภาพแข็งแรงดี แต่เปลี่ยนมารับประทานอาหารมังสวิรัต เพราะมีความเชื่อเปลี่ยนไป ไม่อยากฆ่าสัตว์ ไม่ต้องการทำบาป

### การออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับล่างที่เป็นหญิงทั้ง 2 ท่านมีการดูแลเอาใจใส่ในการออกกำลังกายมาโดยตลอด และปัจจุบันยังออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน โดยคุณทับทิมออกกำลังกายโดยการกายบริหารส่วนคุณสุรีพร ออกกำลังกายโดยการรำไท้จี่ซึ่งทุกเช้า

ส่วนผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับล่างเพศชายนั้น พบว่า ก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุไม่ได้มีการออกกำลังกายอย่างเป็นทางการเลย ในปัจจุบัน คุณก้องฟ้าออกกำลังกายโดยไปรำไท้จี่ซึ่ง ทุกเช้า ส่วนคุณยิ่งยงไม่ได้ออกกำลังกายใด ๆ

### การพักผ่อนนอนหลับ

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างทั้ง 4 ท่านมีการพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอมาโดยตลอด ปัจจุบันจะนอนวันละ 8-12 ชั่วโมง และพบว่าผู้สูงอายุ 3 ใน 4 ท่านที่มีการนอนพักผ่อนในช่วงกลางวัน วันละ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่นอน

หลับสนิทจะมีตื่นกลางคืนบ้างเป็นบางครั้งเพื่อมาปัสสาวะ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ชอบพักผ่อนอยู่กับบ้าน อ่านหนังสือที่ตัวเองชอบ อ่านหนังสือพิมพ์ หรือดูโทรทัศน์ เป็นต้น

เวลาในการนอนของผู้สูงอายุบางท่านเปลี่ยนไปจากเดิม เช่น คุณก้องฟ้าเมื่อก่อนนอน 23.00 นาฬิกา และตื่น 06.00 นาฬิกา ปัจจุบันนี้จะนอนประมาณ 21.00 นาฬิกา และจะตื่น 05.00 นาฬิกา เพื่อไปรำไท้จี่ถึงในตอนเช้า

## 2.4 การปรับตัวด้านจิตใจ

ผู้สูงอายุทั้ง 4 ท่าน มีการยอมรับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยส่วนหนึ่งเป็นเรื่องของความเชื่อ มีการยอมรับการสูญเสียทั้งเรื่องของการจากไปของกลุ่มสมรสและบุคคลใกล้ชิด ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ต้องการ อยู่ใกล้ชิดกับบุตรหลาน มีการเตรียมที่ดินหรือบ้านไว้ให้ลูก ๆ ในบริเวณเดียวกันหรือใกล้กับบ้านของผู้สูงอายุ เช่นเดียวกับผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบน ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างส่วนใหญ่ไม่ค่อยรู้สึกเหงา ส่วนความห่วงกังวลเกี่ยวกับอนาคตของลูก ๆ นั้นพบว่าไม่ค่อยห่วงกังวลกับอนาคตของลูก ๆ มากนักเพราะเชื่อว่าลูก ๆ ได้รับการศึกษากันทุกคน ลูก ๆ คงเอาตัวรอดได้ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการปรับตัวในด้านจิตใจได้ดี เมื่อปลดจากงานประจำมีเวลาว่างมากขึ้น ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างส่วนใหญ่จะมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ มีการเข้าวัดฟังธรรมมากขึ้น เนื่องจากมีความเชื่อ ความศรัทธาในพระธรรม คำสั่งสอนของศาสนาเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ทำให้ผู้สูงอายุรู้จักปล่อยวางมากขึ้น จึงยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

จากการศึกษาแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบนและผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่าง พบว่าแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่มนี้ที่มีความเหมือนกัน คือ ในด้านเศรษฐกิจและสังคม โดยผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่ม มีรายได้ลดลงจากเดิม มีการระมัดระวังการใช้จ่ายมากขึ้น และมีกิจกรรมทางสังคมลดลง

ส่วนแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ที่เป็นชนชั้นกลางระดับบนและผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างที่มีความแตกต่างกันดังนี้

- ด้านการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบน จะมีการเตรียมตัวที่ดีทุกด้านมาโดยตลอด ในขณะที่ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่าง บางรายขาดการเตรียมทางด้าน เศรษฐกิจและสังคม

- ด้านการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างจะมีการปฏิสัมพันธ์ มีการพึ่งพาอาศัย มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกับเพื่อนบ้านมากกว่าผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบน

- การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่าง เช่น การเป็นสมาชิกกลุ่มหรือชมรมต่าง ๆ ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่าง มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่ไม่เป็นทางการมากกว่า เช่น กิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น

- การรับข้อมูลข่าวสาร ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบน มีการเลือกรับข้อมูลข่าวสารที่มีประโยชน์มากกว่าผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่าง

ในด้านการปรับตัวทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคมนั้น ทั้งสองด้านนี้มีความสัมพันธ์กันคือ หลังจากการเข้าสู่ผู้สูงอายุแล้ว ผู้สูงอายุมีรายได้ลดลง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีการระมัดระวังการใช้จ่ายมากขึ้น ซึ่งมีผลต่อความสัมพันธ์ทางสังคมด้วย มีการลดการติดต่อพบปะสังสรรค์ ลดการท่องเที่ยวลง ในทางตรงกันข้าม ผู้สูงอายุมีการเข้าวัด ทำบุญมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถปรับตัวยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

สำหรับสาเหตุปัจจัยที่มีผลต่อแบบแผนการดำเนินชีวิตและการปรับตัวของผู้สูงอายุนั้น จะได้นำเสนอในเชิงวิเคราะห์และอภิปรายผลในบทที่ 6 ต่อไป