

## บริบทการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมืองและชุมชนชนบท (กิจกรรมที่ 1) THE CONTEXT OF ELDERLY SOCIAL ADAPTATION IN URBAN COMMUNITY AND RURAL COMMUNITY (ACTIVITY 1)

อุบลวรรณ ภวากานันท์<sup>1\*</sup> บัณฑิตา ธีรทิตสกุล<sup>2</sup> ศรีณย์ กอสนาน<sup>3</sup>

Ubolwanna Pavakanun<sup>1</sup> Bundhita Thirattitsakun<sup>2</sup> Sarun Gorsanan<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย

<sup>3</sup> กลุ่มวิชาเภสัชกรรมสังคมและการบริหาร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

<sup>1,2</sup> Department of Sociology and Anthropology, Faculty of Social Sciences, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

<sup>3</sup> Social and Administrative Pharmacy, Faculty of Pharmaceutical Science, Huachiew Chalermprakiet University

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมืองและชุมชนชนบท (2) ศึกษาวิธีการแก้ปัญหาในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมืองและชุมชนชนบทในปัจจุบัน กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปใน 2 พื้นที่ คือ ชุมชนเมือง เทศบาลเมืองบางคูรัด อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี และเขตชุมชนชนบทเทศบาลตำบลหนองหญ้า อำเภอนครหลวง จังหวัดสระบุรีจำนวนทั้งสิ้น 54 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมืองและชุมชนชนบท ประกอบด้วย 1) ปัญหาด้านมาตรฐานทางสังคม คือการเปลี่ยนแปลงกฎระเบียบใหม่ 2) ปัญหาด้านทักษะทางสังคม คือการเน้นการเข้ากลุ่มเล็กหรือเพื่อนที่สนิท 3) ปัญหาด้านแนวโน้มพฤติกรรมต่อต้านสังคม คือกฎระเบียบที่ส่งผลต่อการเงินของผู้สูงอายุ 4) ปัญหาด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ปัญหาเขตชุมชนเมืองคือช่องว่างระหว่างวัย ส่วนเขตชุมชนชนบทคือความรู้สึกละเลย 5) ปัญหาด้านความสัมพันธ์ในสถาบัน/ชมรม/กลุ่มสังคม คือ คำสั่งที่ต้องลงทุน และยังไม่คุ้นเคยกับการเข้ากลุ่มใหญ่ 6) ปัญหาด้านความสัมพันธ์ในชุมชนที่อยู่อาศัย คือความไม่เข้าใจกันกับสมาชิกในชุมชน

วิธีการแก้ปัญหาในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมืองและชุมชนชนบทในปัจจุบัน ประกอบด้วย ด้านจิตใจคือ 1) มีสติในการใช้ชีวิต 2) ปลดวาง 3) มองโลกในแง่ดี 4) เป็นมิตร 5) ควบคุมอารมณ์เวลาเข้าสังคม 6) ช่วยเหลือแบ่งปันผู้อื่น 7) ปรับการวางตัวไม่อยู่เหนือคนอื่น 8) ปรับทุกข์กับเพื่อนเวลามีปัญหา ส่วนของด้านกายภาพคือ 1) ทำงานอดิเรกและงานสันทนาการทำ 2) ร่วมกิจกรรมนอกบ้าน 3) ใช้ชีวิตแบบพอเพียง และ 4) หารายได้เสริม

**คำสำคัญ:** การปรับตัวทางสังคม, ผู้สูงอายุ, ชุมชนเมือง, ชุมชนชนบท

\* E-mail address: [ubolwanna@gmail.com](mailto:ubolwanna@gmail.com) <sup>1</sup> [tbundhita@yahoo.co.uk](mailto:tbundhita@yahoo.co.uk) <sup>2</sup> [sarun103@yahoo.com](mailto:sarun103@yahoo.com) <sup>3</sup>

## ABSTRACT

The objectives of this research article were to (1) study the context of elderly social adaptation in urban and rural communities and (2) study the solutions to the social adaptation problem of the elderly in urban and rural communities at present. The key informants are elderly people aged 60 years and who live in Bang Khu Rath Subdistrict, Amphur Bangbuathong, Nonthaburi and Nong Mu Subdistrict, Amphur Wiharndeang, Saraburi, total of 54 people in these 2 areas, were in-depth interviewed on social adaptation. Content analysis was applied to analyze the data.

The result of the study found that the context of elderly social adaptation in urban and rural communities consisted of 1) the problem of Social Standards is the new rules and regulations, 2) the problem of Social Skills is being stuck with groups/close friends, 3) the problem of the trend of anti-social behavior is the rules that affect the elderly's finances, 4) the problem of Family relationships of the urban community is the generation gap and the problem of rural community is loneliness, 5) the problem of Relationships in institutions is the order that must be invested and not familiar to join with big group, 6) the problem of Relationship in the residential community is the misunderstanding with village members.

For solutions that the elderly people use social adaptation currently in both areas consisted of the mental aspects are 1) Being mindful in life 2) Letting it go 3) Being Optimistic 4) Being Friendly 5) Controlling emotions when socializing 6) Helping & Sharing to others 7) Adjusting one's distancing and 8) Recount his/her tale of woe with friends. The physical aspects are 1) Finding hobbies and recreational work 2) Participating in outdoor activities 3) Living a self-sufficient lifestyle, and 4) Earning extra income.

**Keywords:** Social Adjustment, Elderly People, Urban Community, Rural Community

## บทนำ

ประเทศไทยได้เริ่มก้าวเข้าสู่สังคมดิจิทัล โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมไร้เงินสดเริ่มที่จะมาทดแทนการใช้จ่ายเงินสดในปัจจุบัน รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีที่ส่งผลกระทบต่อทุกภาคส่วน และจำเป็นต้องมีการปรับตัวด้านเทคโนโลยี (Disruptive Technology) เป็นอย่างมาก ในขณะเดียวกันในประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) นั้นหมายถึงประเทศมีจำนวนผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั่วประเทศ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564) การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วนี้ ทำให้ผู้สูงอายุซึ่งต้องเรียนรู้อยู่ตลอดเวลาให้เท่าทันกับเทคโนโลยี สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ในขณะที่ประเทศไทยมีนโยบายการขับเคลื่อนภายใต้วิสัยทัศน์ประเทศไทยมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน และหนึ่งในประเด็นที่รัฐบาลให้ความสำคัญ คือ การดำเนินการ ปรับโครงสร้างกำลังคนของประเทศ โดยในส่วนของผู้สูงอายุได้วางเป้าหมายที่จะสร้างความมั่นคงให้เป็น “สังคมผู้สูงอายุที่มีพลัง” (Active Aging Society) (สำนักวิจัยและพัฒนาระบบงานบุคคล สำนักงาน ก.พ., 2561)

การที่ประเทศไทยมีความแตกต่างของประชากร พื้นที่ สังคม เศรษฐกิจ และการปกครอง ดังนั้นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมืองและชุมชนชนบทก็จะมีบริบทแตกต่างกันในด้านการดำเนินชีวิต ด้านความเป็นอยู่ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งบริบทของชุมชนเมือง (Urban Community) คือ เป็นชุมชนที่มีความหนาแน่นของประชากร บ้านเรือนมีความหนาแน่น มีถนนหรือการคมนาคมมากมายที่ใช้เดินทางได้อย่างสะดวก มีสิ่งอำนวยความสะดวก มีเทคโนโลยีที่ทันสมัย และมีความเจริญเข้าถึงให้แก่ผู้อยู่อาศัย รวมถึงยังเป็นจุดศูนย์กลางของประชากรจากหลากหลายพื้นที่ที่มารวมตัวกัน ส่วนบริบทของชุมชนชนบท (Rural Community) คือ เป็นชุมชนที่ประชากรไม่หนาแน่น บ้านเรือนไม่หนาแน่น มีความเจริญทางด้านวัตถุน้อย และอยู่ห่างไกลจากตัวเมือง ประชากรส่วนใหญ่ไม่เร่งรีบกับการใช้ชีวิต และมีการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับธรรมชาติมากกว่าชุมชนเมือง และอยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่ในพื้นที่เดียวกันหรือ

ใกล้เคียงกัน ทั้งนี้บริบทของชุมชนทั้งสองรูปแบบนี้ จึงทำให้สังคมของผู้สูงอายุก็มีความแตกต่างกัน จากการศึกษาที่ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุมากขึ้น สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีศักยภาพและประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะผู้สูงอายุจะอยู่ในบริบทของชุมชนเมืองหรือชุมชนชนบทก็ตาม จะไม่ส่งผลกระทบต่อสังคมรอบด้าน ลดปัญหาที่จะเกิดขึ้นในครอบครัว สังคมและ สิ่งแวดล้อมนั้น ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องเรียนรู้การปรับตัวทางสังคมให้อยู่ร่วมกันกับคนในสังคมได้อย่างปกติ และมีความสุข การปรับตัวทางสังคม (Social Adjustment) ของผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความเข้มแข็งและอยู่อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นอกเหนือจากเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วแล้ว ปัจจัยด้านอื่น ๆ ที่ยังมีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ ได้แก่ ด้านสังคม ผู้สูงอายุเองจะต้องมีสังคมและปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในชุมชน โรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมอื่น ๆ หรือการไปร่วมกิจกรรมงานต่าง ๆ ของจังหวัด ของเทศบาล ของโรงพยาบาล หรือการมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ที่เป็นบุคคลที่ใกล้ชิดผู้สูงอายุมากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิสัมพันธ์กับลูกหลานที่จะเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุที่ใกล้ชิดมากที่สุด ดังนั้นการเรียนรู้การปรับตัวทางสังคม (กนกพร เรืองเพิ่มพูล, สุตา รองเมือง และพัชรินทร์ นินทจันทร์, 2554) ได้กล่าวไว้สำหรับการปรับตัวทางสังคมแบ่งออกเป็น 6 ด้าน (Wiesseman et al, 1981) คือ 1) ด้านมาตรฐานทางสังคม 2) ด้านทักษะทางสังคม 3) ด้านแนวโน้มพฤติกรรมต่อต้านสังคม 4) ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว 5) ด้านความสัมพันธ์ในสถาบันการศึกษา/ชมรม/กลุ่มสังคม และ 6) ด้านความสัมพันธ์ในชุมชนที่อยู่อาศัยที่จะนำมาศึกษาและวิจัยในกิจกรรมที่ 1 นี้

ดังนั้นงานวิจัยนี้จึงมุ่งเน้นศึกษาบริบทการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมือง และชุมชนชนบท นั่นคือ เป็นการศึกษาถึงพฤติกรรมปรับตัวในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมืองและชุมชนชนบท และวิธีการแก้ไขในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมืองและชุมชนชนบทปัจจุบัน โดยผลการศึกษากิจกรรมที่ 1 นี้เพื่อที่จะนำไปวิจัยในกิจกรรมที่ 2 เพื่อการสร้างและทดลองใช้นวัตกรรมที่บูรณาการศาสตร์และศิลป์ของศิลปะการละครแบบเกสโตลท์และละครกรรมทางพระพุทธศาสนาเข้าด้วยกันเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมและคุณภาพชีวิตทางสังคมแก่ผู้สูงอายุ หลังจากนั้นนำผลที่ได้ไปสร้างชุดบทเรียนเพื่อเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมและคุณภาพชีวิตทางสังคมแก่ผู้สูงอายุด้วยนวัตกรรมศิลปะการละครพุทธเกสโตลท์นี้ให้แก่โรงเรียนผู้สูงอายุและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเป็นการต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมปรับตัวในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมืองและชุมชนชนบท
2. เพื่อศึกษาวิธีการแก้ปัญหาในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมืองและชุมชนชนบทในปัจจุบัน

## ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไป จากการสุ่มแบบบังเอิญ โดยแบ่งออกเป็น 2 พื้นที่ จำนวนรวม 54 คน ประกอบด้วย

พื้นที่ 1 ผู้สูงอายุ เขตชุมชนเมือง จำนวน 23 คน ผู้สูงอายุเทศบาลตำบลบางคูรัด ตำบลบางคูรัด บางอำเภอ บางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี

พื้นที่ 2 ผู้สูงอายุ เขตชุมชนชนบท จำนวน 31 คน ผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองหมู ตำบลหนองหมู อำเภอลำลูกกา จังหวัดสระบุรี

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้เป็นแบบสัมภาษณ์ปลายเปิดที่สร้างขึ้น และปรับปรุงโดยทีมวิจัย และมีการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาและด้านพัฒนาสังคม เพื่อให้ครอบคลุมตามเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ โดยแบบสัมภาษณ์นี้ได้นำไปทดสอบความเป็นปรนัยด้วยการสัมภาษณ์กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุในพื้นที่วิจัยจำนวน 10 ราย

แบบสัมภาษณ์นี้ประกอบไปด้วย 6 ด้าน คือ 1) ด้านมาตรฐานทางสังคม 2) ด้านทักษะทางสังคม 3) ด้านแนวโน้มพฤติกรรมต่อต้านสังคม 4) ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว 5) ด้านความสัมพันธ์ในสถาบันการศึกษา/ชมรม/กลุ่มสังคม และ 6) ด้านความสัมพันธ์ในชุมชนที่อยู่อาศัย

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน

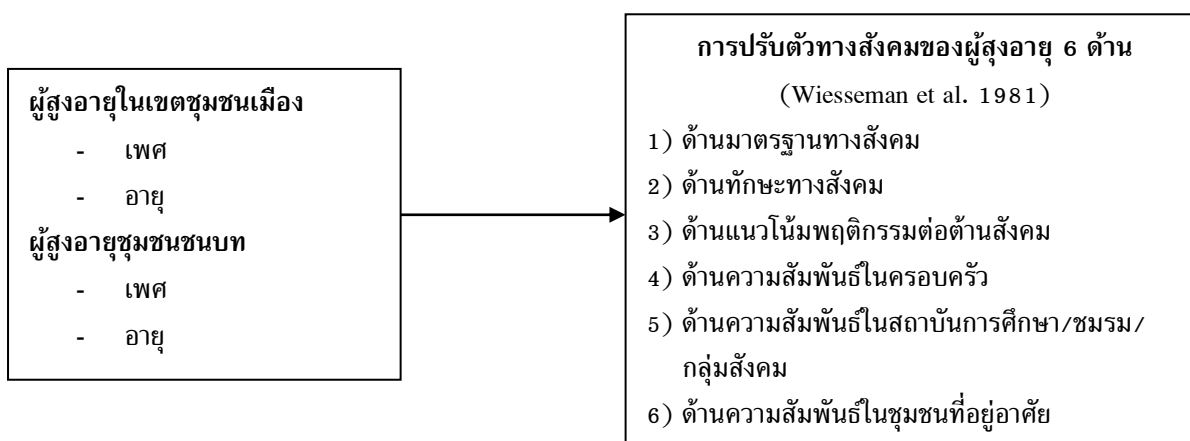
ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยและคณะได้เก็บข้อมูลจากเอกสารและแหล่งข้อมูลที่เกี่ยวข้อง เช่น หนังสือ บทความ วิทยานิพนธ์ ดุษฎีนิพนธ์ เว็บไซต์ เป็นต้น

ขั้นตอนที่ 2 ผู้วิจัยและคณะได้เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวนรวม 54 คน โดยการเก็บข้อมูลนี้เป็นการเก็บข้อมูลแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบ่งออกเป็น 2 พื้นที่ คือ ชุมชนเมือง เทศบาลตำบลบางคูรัด อำเภอบางบัวทอง นนทบุรี และชุมชนชนบท เทศบาลตำบลหนองหญ้า อำเภอมหาราช จังหวัดสระบุรี ซึ่งประสานงานกับเทศบาลของทั้งสองพื้นที่

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลแบบการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ข้อมูลการปรับตัวทางสังคมจำนวน 6 ด้าน เพื่อที่จะจัดกลุ่มข้อมูลสำคัญในแต่ละด้าน นำมาสังเคราะห์ สรุปผล

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย พบว่า

### 1. พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมืองและชุมชนชนบท

#### 1.1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ

ผลการสำรวจข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุจำนวนผู้สูงอายุแบ่งเป็นเขตชุมชนเมืองจำนวน 23 คน คิดเป็น 39% และเขตชุมชนชนบทจำนวน 36 คน คิดเป็น 61%

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เป็นเพศชายน้อยกว่าเพศหญิง ในเขตชุมชนเมืองผู้สูงอายุเพศชายในเทศบาลเมืองบางคูรัด จังหวัดนนทบุรี มี 2 คน คิดเป็น 8.7% และมีเพศหญิง 21 คนคิดเป็น 91.3% ในขณะที่จำนวนผู้สูงอายุเพศชายในเขตชุมชนชนบทเทศบาลตำบลหนองหญ้า จังหวัดสระบุรี ไม่มีเลย มีเพียงเพศหญิง 31 คน คิดเป็น 100%

อายุของผู้ให้ข้อมูลสำคัญเขตชุมชนเมือง และชุมชนชนบทมีอายุ 60-69 ปีมากที่สุด มีจำนวน 33 คน คิดเป็น 61.11% รองลงมาคืออายุ 70-79 ปี มีจำนวน 17 คน คิดเป็น 31.49% และ 80 ปีขึ้นไปมีจำนวน 4 คน คิดเป็น 7.4% ตามลำดับ

สถานภาพของผู้สูงอายุเขตชุมชนเมือง และชุมชนชนบทในการวิจัยนี้ มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่โสดและอยู่คนเดียวมากที่สุด 18 คน คิดเป็น 33.33% รองลงมาคือ แต่งงานอยู่กับครอบครัว 14 คน คิดเป็น 25.93 % หย่า/แยกกัน อยู่คนเดียว 7 คน คิดเป็น 12.9% หย่าแต่อยู่กับญาติ 6 คน คิดเป็น 11.11% โสดอยู่กับญาติ 5 คน คิดเป็น 9.26% และแต่งงานอยู่คนเดียว 4 คนคิดเป็น 7.41% ตามลำดับ

## 1.2 บริบทชุมชนของพื้นที่วิจัย

ชุมชนเมือง ตำบลบางคูรัด อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี จากผลการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญชุมชนเมือง ชุมชนเมืองบางคูรัด อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรีที่เป็นผู้สูงอายุจำนวน 23 คน ให้ข้อมูลว่า ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่เป็นโสดอยู่คนเดียว อายุ 60-69 ปียังมีศักยภาพในการเดินทางด้วยตนเอง และทำกิจกรรมร่วมกับชุมชนหรือเป็นสมาชิกของชมรมต่างๆ มีความสามารถที่จะร่วมทำกิจกรรมต่างๆ นอกบ้านได้เป็นอย่างดี และยังมีศักยภาพที่จะดำรงตำแหน่ง ช่วยเหลืองานต่างๆ ของชุมชนได้ อาทิเช่น ดำรงตำแหน่งในเทศบาล เป็นนักพัฒนาชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) อาสาสมัครป้องกันฝ่ายพลเรือน (อปพร.) จิตอาสา และยังเป็นสมาชิกในชมรมของชุมชนต่างๆ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมลีลาศ ชมรมแอโรบิค ชมรมอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย หรือเป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ รองลงมาเป็นผู้สูงอายุที่แต่งงานแล้วยังอาศัยอยู่กับครอบครัวที่มีสมาชิกประมาณ 2 - 7 คน คือ อยู่กับครอบครัวสองสามีภรรยา หรืออยู่กับครอบครัวที่มีลูก หรืออยู่กับครอบครัวที่มีลูกและหลาน ครอบครัวของผู้สูงอายุมีลูกหลานทำอาชีพเป็นพนักงานทำงานบริษัท องค์กรรัฐบาล รัฐวิสาหกิจ บ้านของผู้สูงอายุจะอยู่ในหมู่บ้านจัดสรรเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นบ้านของผู้สูงอายุเอง หรือบ้านของลูก ที่เหลือก็จะมีสถานภาพต่างๆ

ชุมชนชนบท ตำบลหนองหมู อำเภอนครหลวง จังหวัดสระบุรี จากผลการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญชุมชนเทศบาลตำบลหนองหมู อำเภอนครหลวง จังหวัดสระบุรีที่เป็นผู้สูงอายุจำนวน 31 คน พบว่า สถานภาพผู้สูงอายุตำบลหนองหมูจากส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่เป็นโสดอยู่คนเดียวไม่มีลูกหลาน รองลงมาแต่งงานอาศัยอยู่กับครอบครัวเดียวที่มีสมาชิกประมาณ 1-6 คน มีลูกหลานแต่ลูกไปทำงาน หลานไปเรียนหนังสือ หรืออยู่กับสองสามีภรรยา หรือมีการหย่าร้างแยกกันอยู่ ผู้สูงอายุไม่มีอาชีพหลัก ส่วนมากเป็นแม่บ้าน มีลูกเป็นแกนนำในการหารายได้ ลูกหลานเป็นลูกจ้างโรงงานอุตสาหกรรม ทำงานเป็นผลัดหรือทำงานต่างพื้นที่ จึงไม่มีเวลากลับมาบ้าน แต่จะกลับมาช่วงเทศกาล หรือลูกแต่งงานมีครอบครัวและย้ายถิ่นที่อยู่ไปอยู่กับสามีหรือภรรยาในพื้นที่หรือในจังหวัดอื่น อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุก็หารายได้เสริมเพราะยังมีศักยภาพในการทำงานฝีมือ การถักทอ เช่น การทำพรมเช็ดเท้า การถักตะกร้าเชือกพลาสติก และยังสามารถในการร่วมทำกิจกรรมต่างๆ นอกบ้าน เช่น เป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นสมาชิกในชมรมหรือจิตอาสา เช่น ชมรมผู้สูงอายุ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จากการที่ผู้สูงอายุส่วนมากอยู่คนเดียวหรืออยู่กับหลานที่ไปเรียน จึงทำให้ผู้สูงอายุมีเวลาว่างมากทำให้รู้สึกเหงา หรือโดดเดี่ยวเวลาอยู่บ้านในตอนกลางวัน ดังนั้นการที่ได้มาเป็นนักเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุ หรือร่วมกิจกรรมนอกบ้าน จึงทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ได้เจอและพูดคุยกับเพื่อน ๆ และได้ร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่โรงเรียนหรือเทศบาลหรือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลจัดให้

1.3 พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมืองและชุมชนชนบท ผลการวิจัยในแต่ละด้าน พบว่า

ด้านที่ 1 ด้านมาตรฐานทางสังคม พบว่า ผู้สูงอายุเขตชุมชนเมือง ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในกฎระเบียบต่างๆ และปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ไม่ชอบที่จะมีพฤติกรรมที่ขัดแย้งหรือไม่ยอมรับกับกฎระเบียบที่มีอยู่ มีการเคารพสิทธิของผู้อื่นเสมอ ยินดีและยอมรับที่จะปฏิบัติตามสิทธิของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่การงานตนเองสูง ทำหน้าที่ได้อย่างไม่มีข้อบกพร่องทั้งด้านการงานในบ้าน และการทำกิจกรรมนอกบ้าน ผู้สูงอายุมีความเอื้อเฟื้อเพื่อแก้ปัญหาสังคม มีการแบ่งปันสิ่งของที่ไม่ใช้ให้กับส่วนรวม อย่างไรก็ตามปัญหาด้านนี้ คือ บางครั้งผู้สูงอายุยังปฏิบัติตาม

กฎระเบียบใหม่ของสังคมไม่ทัน จึงทำให้เกิดความไม่เข้าใจในสิ่งที่เปลี่ยนแปลง เช่น ช่วงที่เกิดสถานการณ์โควิดที่จะต้องมีการปรับมาตรการการเข้าพื้นที่ หรือห้างสรรพสินค้ามีการยกเลิกการให้ถุงพลาสติก และผู้สูงอายุจะรู้สึกไม่พอใจกับผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม เช่น การแซงคิว ในขณะที่ผู้สูงอายุเขตชุมชนชนบทมีการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ไม่ชอบปฏิบัติผิดกฎระเบียบ เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ผู้สูงอายุมีความรับผิดชอบต่อน้ำที่ตนเองเป็นอย่างมาก ถึงแม้ปัจจุบันผู้สูงอายุจะไม่มีหน้าที่หรืองานประจำ แต่ก็ทำหน้าที่ย่าหรือยายดูแลหลาน ผู้สูงอายุมีความเอื้อเฟื้อต่อส่วนรวม มีการแบ่งปันอาหารและสิ่งของ อย่างไรก็ตามปัญหาด้านนี้ คือ ผู้สูงอายุจะรู้สึกไม่พอใจกับผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ซึ่งคล้ายกับผู้สูงอายุเขตชุมชนเมือง

ด้านที่ 2 ด้านทักษะทางสังคม พบว่า ชุมชนเมือง ผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมืองมีการไว้วางใจ ยอมรับผู้อื่น โดยปราศจากอคติ ยินดีและยอมรับคำแนะนำและความสามารถของเพื่อนและของผู้อื่นที่มีประสบการณ์มากกว่าหรือเก่งกว่า ผู้สูงอายุมีการประสานความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี และยังมีศักยภาพในการทำงานหรือดำเนินกิจกรรมประจำวันได้ ดังนั้นผู้สูงอายุไม่มีความกังวลกับการช่วยเหลือกิจกรรมทางสังคม อย่างไรก็ตามปัญหาในด้านนี้คือ ผู้สูงอายุยังมีการเลือกที่จะเข้าสังคม และผูกมิตรด้วยกับเพื่อนที่สนิทเท่านั้น โดยเฉพาะเวลาเข้าสังคมในกลุ่มใหญ่ ผู้สูงอายุก็เลือกที่จะปฏิสัมพันธ์กับคนที่รู้จัก ผู้สูงอายุเขตชุมชนชนบท ผู้สูงอายุในเขตชุมชนชนบทมีความไว้วางใจ ยอมรับผู้อื่นโดยปราศจากอคติ ยินดีและยอมรับในความสามารถของเพื่อนและของผู้อื่นที่มีความแตกต่างและเก่งกว่า และมักจะรับคำปรึกษากับผู้สูงอายุที่ตนเองไว้วางใจ ผู้สูงอายุจะไม่มีการอิจฉาในสิ่งที่ผู้สูงอายุท่านอื่นมี ผู้สูงอายุยินดีที่จะช่วยเหลืองานและทำกิจกรรมร่วมกันในสังคมโดยไม่มีข้อโต้แย้ง อย่างไรก็ตามปัญหาด้านทักษะทางสังคม ผู้สูงอายุยังมีการเลือกที่จะเข้าสังคมในกลุ่มเล็ก ๆ มากกว่ากลุ่มใหญ่ และผู้สูงอายุจะมีคุณลักษณะเงียบ ดังนั้นเมื่อมีการร่วมกลุ่มกันทำกิจกรรมก็จะเลือกอยู่ในกลุ่มที่สนิทกันแล้ว

ด้านที่ 3 ด้านแนวโน้มพฤติกรรมต่อต้านสังคม พบว่า ผู้สูงอายุเขตชุมชนเมือง ผู้สูงอายุไม่มีแนวโน้มพฤติกรรมต่อต้านสังคม และไม่มีความคิดที่จะออกไปประท้วงกับสิ่งที่ตนเองไม่เห็นด้วย ปัญหาด้านนี้ คือ ผู้สูงอายุบางท่านไม่ยินดี และไม่พอใจกับกฎระเบียบใหม่ที่ออกมา โดยที่ผู้สูงอายุอาจจะไม่ทราบเหตุผลหรือไม่ได้รับทราบถึงเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงดังกล่าว หรือระเบียบปฏิบัตินั้นมีผลกระทบต่อการเงินของผู้สูงอายุ หรือไม่พอใจกับความไม่เป็นธรรมของนิติบุคคลของหมู่บ้าน ผู้สูงอายุเขตชุมชนชนบท เหมือนกันกับผู้สูงอายุเขตชุมชนเมือง ผู้สูงอายุชอบอยู่อย่างสงบสุข และมีความสุขในชุมชนของตนเอง ไม่ชอบที่ออกไปขัดแย้งกับในสิ่งที่ตนเองไม่เห็นด้วย ดังนั้นพฤติกรรมต่อต้านสังคมจะไม่ค่อยเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุกลุ่มนี้ อย่างไรก็ตาม ปัญหาด้านนี้ คือ บางครั้งผู้สูงอายุไม่ยินดีและไม่พอใจกับกฎระเบียบใหม่ที่มีการเปลี่ยนแปลง และตนเองยังไม่เข้าใจสิ่งที่เปลี่ยนแปลงนั้น และอีกประเด็นคือความไม่พอใจกับการดำเนินการของภาครัฐเมื่อเข้าไปติดต่อประสานงาน

ด้านที่ 4 ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวพบว่า ผู้สูงอายุเขตชุมชนเมืองมีความสุขกับการที่ได้อยู่เป็นครอบครัว และมีความภูมิใจกับการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ผู้สูงอายุจะรู้สึกดีทุกครั้งที่ถูกหลานพาไปเที่ยว ไปทำบุญไปทานข้าวนอกบ้าน อย่างไรก็ตามปัญหาด้านนี้ คือ ถึงแม้ว่าจะเป็นครอบครัวเดี่ยว แต่ก็ยังมีผู้สูงอายุเป็นคุณตาคุณยายอาศัยอยู่ร่วมกับลูกหลาน จึงทำให้มีประเด็นช่องว่างระหว่างวัย (Generation Gap) ระหว่างผู้สูงอายุและหลาน ซึ่งทำให้ส่งผลถึงด้านอารมณ์และจิตใจของผู้สูงอายุที่อาจจะทำให้ผู้สูงอายุ น้อยใจในบางพฤติกรรมของลูกหลานที่ทำต่อตนเอง หรือมีความไม่เข้าใจว่าทำไมหลานเป็นแบบนี้ และทำให้การปฏิสัมพันธ์และด้านการสื่อสารหรือพฤติกรรมระหว่างหลานและผู้สูงอายุอาจจะน้อยลงหรือไม่เท่าที่ควร ผู้สูงอายุเขตชุมชนชนบท เนื่องจากผู้สูงอายุในเขตชุมชนชนบทที่อาจจะอยู่ตัวคนเดียว ไม่มีคู่ชีวิต ไม่มีลูกหลานดูแล เนื่องจากลูกหลานไปทำงาน บางท่านทำงานเป็นผลัด บางท่านไปทำงานต่างพื้นที่ หรือลูกย้ายถิ่นฐานเมื่อแต่งงานมีครอบครัว หรือมีหลานไปเรียนหนังสือ เมื่อลูกหลานกลับมาหากก็จะพาไปเที่ยว พาไปทำบุญที่วัด หรือทานอาหารร่วมกัน ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากขึ้น อย่างไรก็ตามปัญหาด้านนี้ คือ เนื่องจากผู้สูงอายุมีเวลาอยู่กับลูกหลานน้อย หรือบางทีไม่เจอหน้าลูก บางท่านเจอแต่หน้าหลาน ผู้สูงอายุจะมีความรู้สึกที่

เหงาและโดดเดี่ยว หรือมีประเด็นช่องว่างระหว่างวัย (Generation Gap) ระหว่างผู้สูงอายุและลูกหลาน เช่น ที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่าจะไม่สามารถช่วยสอนการบ้านหลานได้ เพราะไม่เก่งด้านเทคโนโลยี

ด้านที่ 5 ด้านความสัมพันธ์ในสถาบันการศึกษา/ชมรม/กลุ่มสังคมพบว่า ผู้สูงอายุเขตชุมชนเมือง ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ยังเป็นสมาชิกของชมรมต่างๆ หรือเป็นจิตอาสา อสม. อปพร. ดังนั้นผู้สูงอายุจึงมีความผูกพันกับกลุ่มสังคมนี้ อย่างไรก็ตามปัญหาด้านนี้คือ ผู้สูงอายุจะมีประเด็นด้านการเข้าร่วมกลุ่มหรือกิจกรรมกับกลุ่มใหญ่ ผู้สูงอายุจะเลือกเข้ากลุ่มเล็ก หรือเพื่อนที่สนิทกันแล้วเท่านั้น แต่ผู้สูงอายุก็สามารถร่วมกิจกรรมกับคนกลุ่มใหญ่ได้ให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนั้นๆ นอกเหนือจากนั้นการอกระเบียบปฏิบัติของกลุ่มสังคมหรือชมรม หากมีผลกระทบด้านการเงินหรือการลงทุนของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุอาจจะไม่ยินดีกับระเบียบปฏิบัติที่นั้น เนื่องจากผู้สูงอายุไม่ค่อยมีรายได้แล้ว แต่สุดท้ายก็จะหาทางออกร่วมกัน ผู้สูงอายุเขตชุมชนชนบท มีความสัมพันธ์ในสถาบันการศึกษาหรือชมรมหรือกลุ่มสังคมเป็นอย่างไรดี เพราะกลุ่มที่จะปฏิสัมพันธ์ด้วยมีน้อยกว่าผู้สูงอายุเขตชุมชนเมือง ดังนั้นเวลามีกิจกรรมผู้สูงอายุชอบที่จะเข้าร่วมกลุ่มและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ผู้สูงอายุชอบที่จะไปโรงเรียนผู้สูงอายุ ไปเจอกันที่เทศบาล หรือไปร่วมกิจกรรมที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอย่างสม่ำเสมอ อย่างไรก็ตามปัญหาด้านนี้คือ ผู้สูงอายุก็เลือกปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนที่รู้จัก และคุ้นเคยกันเท่านั้น

ด้านที่ 6 ด้านความสัมพันธ์ในชุมชนที่อยู่อาศัย พบว่า ผู้สูงอายุเขตชุมชนเมืองมีความสัมพันธ์ที่ดีกับในชุมชนที่ผู้สูงอายุอยู่อาศัย ผู้สูงอายุจะมีความรับผิดชอบต่อครอบครัวตนเองก่อน และไม่สร้างปัญหาให้กับเพื่อนบ้าน หรือชุมชนที่ตนเองอยู่ อย่างไรก็ตาม ปัญหาด้านนี้คือ ผู้สูงอายุมีความกังวลด้านยาเสพติดที่จะเกิดกับลูกหลานตนเอง ซึ่งอาจจะทำให้ผู้สูงอายุและลูกหลานมีความห่างไกลกันมากขึ้น และอาจจะไปสร้างความเดือดร้อนให้กับชุมชนของตนเอง ปัญหาอีกด้านคือผู้สูงอายุกับเพื่อนบ้าน กรณีที่เพื่อนบ้านไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของหมู่บ้าน และทำให้เกิดการขัดแย้งระหว่างกัน หรือความไม่ยุติธรรมของนิติบุคคลของหมู่บ้านเอง ผู้สูงอายุเขตชุมชนชนบท ผู้สูงอายุชอบที่จะอยู่อย่างสงบ และชอบทำให้สังคมหรือชุมชนของตนเองมีความสุข อย่างไรก็ตามปัญหาด้านนี้คือ การที่ผู้สูงอายุไปช่วยเหลือสัตว์ที่ถูกทำร้าย เช่น สุนัข แมว ก็ทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทกับบุคคลนอกบ้านหรือเพื่อนบ้าน และอีกปัญหาคือ กรณีที่ผู้สูงอายุเองอาจจะไม่เข้าใจในกฎระเบียบของภาครัฐเกี่ยวกับชุมชน โดยเฉพาะเรื่องที่ดิน จึงทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันและมีปากเสียงกันกับเพื่อนบ้าน

## 2. วิธีการแก้ปัญหาในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมืองและชุมชนชนบทในปัจจุบัน

วิธีการแก้ปัญหาในการปรับตัวทางสังคมในปัจจุบันของผู้สูงอายุเขตชุมชนเมือง สามารถแบ่งเป็นด้านการปรับตัวภายในและด้านการปรับภายนอก ดังนี้

1. การปรับภายใน คือ การปรับด้านจิตใจ ปรับเปลี่ยนวิธีการคิด ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันในครอบครัว ชุมชน หรือกลุ่มเพื่อนได้อย่างปกติ มีความสุข และไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่สังคม ผู้สูงอายุมีวิธีการปรับตัวทางสังคม ดังนี้

1) การมีสติ คือ ผู้สูงอายุจะใช้ชีวิตอย่างมีสติอยู่ตลอดเวลา พยายามไม่คิดมาก ไม่ว่าจะมีความเรื่องอะไรเกิดขึ้น เพราะชีวิตหลังเกษียณทำให้ผู้สูงอายุไม่มีงานทำ อยู่บ้านเฉยๆ จึงทำให้มีเวลาว่างและทำให้เกิดการคิดมาก

2) การปล่อยวาง คือ ผู้สูงอายุมีการปล่อยวางในปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เจอต่างๆ เวลาเจอปัญหาอะไรจะได้ไม่ต้องทุกข์ใจ และไม่เครียดกับปัญหานั้น และไม่เก็บปัญหาเหล่านั้นมาคิด

3) การฝึกควบคุมอารมณ์ คือ เวลาที่ผู้สูงอายุมีปัญหา หรือเจอปัญหา ผู้สูงอายุจะพยายามที่จะฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง ไม่ให้มีอารมณ์โมโห หงุดหงิด ไม่พอใจ กับสิ่งที่เกิดขึ้น การฝึกอารมณ์บางครั้งจะใช้วิธีการระงับอารมณ์ตนเอง โดยวิธีการเสียบ แต่หากต้องการระบายความรู้สึกหรือปัญหานั้นๆ ก็จะใช้วิธีการคุยกับเพื่อนที่สนิท

4) การใช้ความเป็นกัลยาณมิตรในการอยู่ร่วมกัน คือ ผู้สูงอายุใช้หลักกัลยาณมิตรอยู่ร่วมกันกับเพื่อน ๆ และในชุมชน เพื่อที่จะให้ไม่มีประเด็น หรือการขัดแย้งเกิดขึ้นในกลุ่มเล็ก หรือกลุ่มใหญ่

2. การปรับภายนอก คือ การปรับด้านกายภาพ นอกเหนือจากการปรับตัวทางสังคมภายในแล้ว ผู้สูงอายุยังมีการปรับตัวทางสังคมด้านกายภาพ ดังนี้

1) การหางานอดิเรกทำ หรืองานสันทนาการที่ผู้สูงอายุชอบทำในบ้าน เช่น การปลูกต้นไม้ ปลูกผักสวนครัว การดูข่าวสารต่าง ๆ ในทีวี การฟังเพลงที่ตนชื่นชอบ การทำงานบ้านต่าง ๆ

2) การทำกิจกรรมนอกบ้านทำ เช่น การไปเที่ยวกับเพื่อน หรือการพบปะกับเพื่อน ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหมู่บ้าน ของชุมชน หรือของเทศบาล เช่น การเข้าชมรมแอโรบิค การออกมาร้องเพลง การเดินรำหรือลีลาศ หรือกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ

3) การหารายได้เสริม คือ ผู้สูงอายุไม่ต้องการปล่อยเวลาให้ว่าง และต้องการมีรายได้เสริม ผู้สูงอายุจึงพยายามช่วยเหลือตนเองในการทำกิจกรรมที่สร้างรายได้

วิธีการแก้ปัญหาในการปรับตัวทางสังคมในปัจจุบันของผู้สูงอายุเขตชุมชนชนบท สามารถแบ่งเป็นด้านการปรับตัวภายในและด้านการปรับภายนอก ดังนี้

1. การปรับภายใน คือ การปรับด้านจิตใจ ปรับเปลี่ยนวิธีการคิด ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันในครอบครัว ชุมชน หรือกลุ่มเพื่อนได้อย่างปกติ มีความสุข และไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่สังคม ผู้สูงอายุมีวิธีการปรับตัวทางสังคม ดังนี้

1) การมองโลกในแง่ดี คือ ผู้สูงอายุมีวิธีการปรับเปลี่ยนวิธีคิด เปลี่ยนมุมมอง หากมีปัญหาเข้ามาจะไม่คิดเชิงลบกับคนอื่น ๆ ผู้สูงอายุจะมองและวิเคราะห์ประเด็นต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในเชิงบวก เพื่อที่จะได้อยู่ร่วมกันในครอบครัวในสังคมได้อย่างปกติ และมีความสุขมากขึ้น

2) การมีจิตเป็นมิตร หรือความเป็นกัลยาณมิตรกับบุคคลที่อยู่รอบข้าง คือ ผู้สูงอายุจะใช้วิธีการยิ้มแย้มแจ่มใส และเป็นมิตรอยู่เสมอกับคนในครอบครัว คนในสังคม และคนในชุมชนที่ตนอยู่ หรือกรณีพบเจอเพื่อนใหม่ ๆ ก็จะยิ้มรับก่อนกับเพื่อนใหม่

3) การฝึกควบคุมอารมณ์ คือ บางครั้งผู้สูงอายุจะมีการเข้าสังคม การได้ออกไปพบปะบุคคลด้านนอกได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งจากแต่เดิมที่ผู้สูงอายุจะอยู่แต่ในบ้าน หรือพบเจอแต่คนในบ้าน และไม่คอยเจอบุคคลมากมายนอกบ้าน ผู้สูงอายุอาจจะต้องเจอกับสถานการณ์ที่ตนเองอาจจะไม่ชอบหรือไม่พอใจ พบเจอกับบุคคลที่อาจจะมีบุคลิกลักษณะที่แตกต่างกัน มีความคิดหรือมุมมองที่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้สูงอายุจะฝึกและเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ตนเอง เวลาเจอสถานการณ์ใด ๆ ที่ตนเองไม่พึงประสงค์ ก็พยายามระงับไม่ให้เกิดอารมณ์เสียง่าย และไม่คิดฟุ้งซ่าน

4) การมีจิตที่ช่วยเหลือแบ่งปันผู้อื่น คือ ผู้สูงอายุจะแบ่งปันสิ่งของของตนเองให้แก่ผู้อื่นที่ไม่มี และมีความอะไรในชุมชนก็จะไปช่วยเหลือ

5) การปรับทุกข์กับเพื่อน คือ เวลาที่ผู้สูงอายุมีปัญหา และยังคงคิดมากอยู่ ผู้สูงอายุจะเลือกที่จะไปคุยกับเพื่อนที่สนิทหรือเพื่อนบ้าน ขึ้นอยู่กับปัญหานั้น ๆ ว่าจะคุยกับใคร

6) การวางตัว คือ ผู้สูงอายุมีการปรับวิธีการวางตัว การวางตัวไม่อยู่เหนือคนอื่น ถึงแม้ว่าจะมีตำแหน่งหน้าที่การงานที่สูงกว่าเพื่อนมาก่อน แต่พอเกษียณตำแหน่งหน้าที่นั้นก็ไม่มีติดตัวมาแล้ว ดังนั้นการวางตัวที่เหมาะสมเมื่อเข้าสังคมจึงจำเป็นต้องปรับตัว กรณีที่พบเจอคนที่ไม่ถูกใจ ผู้สูงอายุก็วางตัวอยู่ห่าง ๆ ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับถ้าไม่จำเป็น

2. การปรับภายนอก คือ การปรับด้านกายภาพ นอกเหนือจากการปรับตัวทางสังคมภายในแล้ว ผู้สูงอายุยังมีการปรับตัวทางสังคมด้านกายภาพหรือภายนอก ดังนี้

1) การหางานอดิเรก และงานสันทนาการทำในบ้าน เพื่อคลายเหงา ไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านไป เช่น การปลูกต้นไม้ ปลูกผักสวนครัว การดูข่าวสารต่าง ๆ ในทีวี การฟังเพลงที่ตนชื่นชอบ และฟังธรรมะ

2) การร่วมกิจกรรมนอกบ้าน ผู้สูงอายุก็จะมาเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุ การทำกิจกรรมร่วมกับชมรมผู้สูงอายุ หรือกิจกรรมของเทศบาลตำบล กิจกรรมของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หรือผู้สูงอายุจะเลือกไปวัดไปช่วยงานวัดบ้าง เช่น การกวาดลานวัด การล้างจาน โดยเฉพาะวันพระที่ผู้สูงอายุขาดไม้ได้ ซึ่งถือว่าเป็นที่พึงพอใจได้

3) การใช้ชีวิตแบบพอเพียง ประหยัด ไม่ฟุ่มเฟือย คือ ผู้สูงอายุจะค่อนข้างพิจารณากับการใช้จ่ายต่าง ๆ เพราะผู้สูงอายุมีรายได้น้อย ซึ่งได้จากรัฐบาลในแต่ละเดือนเท่านั้น ผู้สูงอายุบางท่านจะมีรายได้จากลูกที่ทำงานส่งให้รายเดือนบ้าง แต่ก็จำนวนไม่มาก ดังนั้นการซื้อของหรือใช้จ่ายต่าง ๆ จึงต้องใช้จ่ายแบบพอเพียง ไม่ฟุ่มเฟือย งดเว้นการซื้อสิ่งของไม่จำเป็น

## อภิปรายผล

ผลการสำรวจข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุจำนวนผู้สูงอายุแบ่งเป็นเขตชุมชนเมืองจำนวน 23 คน คิดเป็น 39% และเขตชุมชนชนบทจำนวน 36 คน คิดเป็น 61% ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นเพศชายน้อยกว่าเพศหญิง ในเขตชุมชนเมืองผู้สูงอายุเพศชายในเทศบาลเมืองบางคูรัด จังหวัดนนทบุรี มี 2 คน คิดเป็น 8.7% และมีเพศหญิง 21 คนคิดเป็น 91.3% ในขณะที่จำนวนผู้สูงอายุเพศชายในเขตชุมชนชนบทเทศบาลตำบลหนองหญ้า จังหวัดสระบุรี ไม่มีเลย มีเพียงเพศหญิง 31 คน คิดเป็น 100% อายุของผู้ให้ข้อมูลสำคัญเขตชุมชนเมือง และชุมชนชนบทมีอายุ 60-69 ปีมากที่สุด มีจำนวน 33 คน คิดเป็น 61.11% รองลงมาคืออายุ 70-79 ปี มีจำนวน 17 คน คิดเป็น 31.49% และ 80 ปีขึ้นไปมีจำนวน 4 คน คิดเป็น 7.4% ตามลำดับ สถานภาพของผู้สูงอายุเขตชุมชนเมือง และชุมชนชนบทในการวิจัยนี้ มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่โสดและอยู่คนเดียวมากที่สุด 18 คน คิดเป็น 33.33% รองลงมาคือ แต่งงานอยู่กับครอบครัว 14 คน คิดเป็น 25.93 % หย่า/แยกกัน อยู่คนเดียว 7 คน คิดเป็น 12.9% หย่าแต่อยู่กับญาติ 6 คน คิดเป็น 11.11% โสดอยู่กับญาติ 5 คน คิดเป็น 9.26% และแต่งงานอยู่คนเดียว 4 คนคิดเป็น 7.41% ตามลำดับ

พฤติกรรมการปรับตัวในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมืองและชุมชนชนบท พบว่า **ด้านที่ 1. ด้านมาตรฐานทางสังคม** ประเด็นปัญหาของผู้สูงอายุระหว่างผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตชุมชนเมืองและเขตชุมชนชนบทมีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ผู้สูงอายุตามกฎระเบียบใหม่ที่มีขึ้นของสังคมไม่ทัน หรือตามไม่ทันในเรื่องของข่าวสารที่มีการปรับเปลี่ยนกฎระเบียบ จึงทำให้เกิดความไม่เข้าใจในสิ่งที่เปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นช่วงที่เกิดสถานการณ์โควิดที่จะต้องมีการปรับมาตรการการเข้าพื้นที่ หรือการเปลี่ยนแปลงยกเลิกใช้ถุงพลาสติก ทั้งนี้ผู้สูงอายุเมื่อได้รับทราบการเปลี่ยนแปลงนั้น ก็สามารถเข้าใจได้ทันที และยินดีที่จะปฏิบัติตามกฎระเบียบที่ออกมาใหม่ ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงกฎระเบียบอะไรในสังคม อาจจะต้องใช้เวลาแก่ผู้สูงอายุ โดยการใช้เวลาในการอธิบาย การสื่อสารให้ผู้สูงอายุเข้าใจ และเรียนรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงพร้อมผลบังคับใช้เมื่อไหร่ กรณีที่ผู้สูงอายุไม่พึงพอใจหรือขัดใจกับบุคคลที่ไม่เคารพสิทธิและไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ทำให้ผู้สูงอายุมีความไม่พอใจเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการแซงคิวในการรับสิ่งของ การจอดรถไม่เป็นตามป้ายให้จอด **ด้านที่ 2 ด้านทักษะทางสังคม** ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตชุมชนเมืองและชุมชนชนบทจะมีปัญหาคล้ายคลึงกัน คือ ผู้สูงอายุยังมีการเลือกที่จะเข้าสังคมและผูกมิตรด้วยกับกลุ่มที่ตนเองสนิทและรู้จักและเข้ากันได้ โดยเฉพาะเวลาเข้าสังคมในกลุ่มใหญ่ ผู้สูงอายุก็เลือกที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับคนที่รู้จักและสนิทมากกว่า มีความเข้าใจกันมากกว่า มีบุคลิกลักษณะเหมือน ๆ กัน มีความคิดเหมือน ๆ กัน ถึงแม้บางครั้งอาจจะมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน แต่ผู้สูงอายุก็พร้อมรับเพื่อทำความเข้าใจกันได้ สิ่งที่มีความแตกต่างกันสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตชุมชนเมืองจะประสพเจอกับผู้สูงอายุที่ยังมีตัวตนสูงหลังจากเกษียณ จึงทำให้บางครั้งให้ไม่กล้าที่จะเข้าไปคุยหรือผูกมิตรด้วย ดังนั้นผู้สูงอายุจะต้องมีการปรับพฤติกรรมการเข้าสังคมหรือทักษะทางสังคมที่จะต้องใช้เวลาสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยนันทริย์ วงษ์วิจารณ์ (2556) ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาทักษะทางสังคมมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์อันดีทั้งบุคคลในวัยเดียวกันและต่างวัย สื่อความและอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อนำไปสู่ความพึงพอใจ และเกิดความผาสุกในชีวิตของผู้สูงอายุได้ มีการสร้างกิจกรรมให้แก่ผู้สูงอายุเพื่อที่จะเพิ่มทักษะในการเข้าสังคมแก่ผู้สูงอายุ เพิ่มทักษะการสื่อสาร และอาจจะต้องมีการเสริมสร้างกิจกรรมให้แก่ผู้สูงอายุที่เพิ่งเกษียณและมีตำแหน่งหน้าที่การงานสูง **ด้านที่ 3 ด้านแนวโน้มพฤติกรรมต่อต้านสังคม** ผู้สูงอายุไม่มีแนวโน้มพฤติกรรมต่อต้านสังคมซึ่งคล้ายคลึงกัน ปัญหาที่เกิดขึ้นส่วนมากเกิดจากภายนอก ซึ่งส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมีการต่อต้านสังคม คือ การต่อต้านกรณีที่มีการเปลี่ยนแปลงกฎระเบียบอย่างกะทันหัน และอาจจะยังไม่ทราบรายละเอียด

อย่างชัดเจน หรือยังไม่เข้าใจในการเปลี่ยนแปลงกฎระเบียบนั้น การที่ต้องปฏิบัติตามระเบียบที่ต้องทำให้ผู้สูงอายุเสียเงินในการซื้อของเอง การติดต่อประสานงานกับภาครัฐที่ไม่เอื้อต่อผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นปัญหาของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท และการที่ชุมชนหรือหมู่บ้าน (นิติบุคคลของหมู่บ้าน) มีความไม่ยุติธรรม ซึ่งเป็นปัญหาของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมือง ดังนั้นบุคคลที่อยู่ใกล้ตัวผู้สูงอายุเองในครอบครัว ชุมชน หรือภาครัฐที่เกี่ยวข้องจะต้องมีการปรับตัวด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นด้าน การสื่อสารประชาสัมพันธ์ให้กับผู้สูงอายุทราบมากขึ้น ระเบียบใด ๆ ก็ตามที่ต้องการให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมจะต้องไม่ส่งผลกระทบต่อการเงินของผู้สูงอายุเอง ด้านที่ 4 ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัว ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมืองและชุมชนชนบทนั้นจะมีความภูมิใจในครอบครัวและมีความสุขกับการได้ร่วมกิจกรรมกับครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ฌุริธยานันท์ อธิธิโชติ และบัวทอง สว่างโสภาค (2562) ที่พบว่า ผู้สูงอายุมีสัมพันธ์ภาพกับครอบครัวระดับสูง ซึ่งผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความใกล้ชิด รักใคร่ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวมีการทำกิจกรรมร่วมกันกับคนในครอบครัวบ้าง มีการแสดงถึงความห่วงใยใส่ใจ ดูแลซึ่งกันและกัน ให้ความเคารพต่อกัน สำหรับความสัมพันธ์ในครอบครัวของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนชนบท ผู้สูงอายุส่วนมากจะอยู่คนเดียว เกิดความเหงา โดดเดี่ยว นอกเหนือจากนั้นผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมืองและชนบทมีปัญหาด้านความห่างระหว่างวัยเหมือนกัน แต่สาเหตุของปัญหานั้นแตกต่างกัน ในสองพื้นที่นี้ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมืองหลานติดเกมส์ ติดมือถือ และไม่ค่อยมีการสื่อสารกับผู้สูงอายุ และไม่เชื่อฟังผู้สูงอายุ ในขณะที่ผู้สูงอายุในชุมชนชนบท ผู้สูงอายุมีความรู้ด้านเทคโนโลยีน้อย จึงทำให้ไม่สามารถช่วยเหลือหลานได้ในด้านการเรียน ดังนั้นสิ่งสำคัญของความสัมพันธ์ในครอบครัวนี้ จะต้องมีการเอาใจใส่ทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก โดยการพูดคุยอย่างสม่ำเสมอ ให้ความรัก ความเคารพ ยกย่อง ยอมรับนับถือ ฟังผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ชีวิต ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เช่น การพาผู้สูงอายุไปทำบุญที่วัด การพาไปทานข้าวนอกบ้านหรือทานข้าวร่วมกันพร้อมหน้ากันในครอบครัว การพาผู้สูงอายุไปท่องเที่ยวตามโอกาสและสถานที่ที่เหมาะสม การแสดงให้เห็นความสำคัญของวันสงกรานต์ ซึ่งเป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ และให้ความใส่ใจและเข้าใจผู้สูงอายุ และสิ่งสำคัญที่ให้พ่อและแม่สอนลูกตนเอง (หลาน) ให้เข้าใจปู่ย่าตายายมากขึ้น เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับจารุนันท์ สมบูรณ์สิทธิ์ (2549) กล่าวว่า ครอบครัวเป็นสถาบันหลักที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ และครอบครัวมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุมาก นอกจากนั้นพบว่า ผู้สูงอายุที่มีบุตรหลานหรือญาติพี่น้องย่อมได้รับความรัก ความห่วงใยเอื้ออาทรจากบุคคลเหล่านั้น ทำให้ผู้สูงอายุสามารถที่จะปรับตัวรับสภาพการเปลี่ยนแปลงได้ดี การปรับตัวในการพูดคุยหรือการสื่อสารกับผู้สูงอายุอาจจะต้องมีมากขึ้น เพราะปัจจุบันเทคโนโลยีทำให้การสื่อสารแบบเจอหน้ากันน้อยลง ทำให้มีการสื่อสารผ่านทางไลน์และทางมือถือมากขึ้น มากกว่าพบปะหรือเจอหน้ากัน ในขณะที่ด้านที่ 5 ด้านความสัมพันธ์ในสถาบันการศึกษา/ชมรม/กลุ่มสังคม ผู้สูงอายุมีความรักและภูมิใจกับที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุหรือชมรมต่าง ๆ ที่ในชุมชนมีหรือในกลุ่มสังคมเพื่อนเล็ก ๆ ผู้สูงอายุจะมีความสุขทุกครั้งที่ได้มาพบเจอเพื่อน ๆ ในกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของจรัญญา วงษ์พรหม, ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์, นวลฉวี ประเสริฐสุข และ นิรันดร์ จงวุฒิเวศย์ (2558) แจ้งว่าผู้สูงอายุให้ความสำคัญมากที่สุดเพราะทุกคนสามารถเข้ามามีส่วนร่วมได้ โดยไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นงานของเทศบาล แต่ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจว่าเป็นงานของผู้สูงอายุที่เทศบาล หน่วยงานต่าง ๆ และผู้นำชุมชนเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามถึงแม้ผู้สูงอายุจะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับโรงเรียนหรือชมรมหรือกลุ่มสังคม แต่ผู้สูงอายุก็มีประเด็นปัญหาด้านการเข้าร่วมกับกลุ่มคนกลุ่มใหญ่ หรือมีปัญหาด้านความสัมพันธ์กับบุคคลในกลุ่มสังคมมากกว่า ผู้สูงอายุก็จะเลือกเข้ากลุ่มและจะคบกับเพื่อนที่สนิทกัน หากจะต้องร่วมกับกลุ่มใหญ่ผู้สูงอายุก็สามารถร่วมทำกิจกรรมกับคนกลุ่มใหญ่ได้และทำให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนั้น ๆ เนื่องจากในกลุ่มใหญ่อาจจะมีความคิดเห็นที่แตกต่างกัน บุคลิกลักษณะต่างก็มีตำแหน่งหน้าที่ต่างกัน ดังนั้นหากมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน ผู้สูงอายุก็จะใช้วิธีการลงความเห็น และใช้เสียงส่วนมากในการตัดสินใจ นอกเหนือจากนั้นมีประเด็นปัญหาการออกระเบียบหรือข้อปฏิบัติที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องเสียค่าใช้จ่ายหรือเสียเงินในการซื้อหรือลงทุน เนื่องจากผู้สูงอายุไม่มีรายได้หรือรายได้น้อย ดังนั้นหากมีกิจกรรมใดที่จะต้องให้ลงทุนซื้อของผู้สูงอายุก็จะมีการต่อต้านบ้างและหาทางออกร่วมกัน จะเห็นได้ว่าปัญหาในด้านนี้เกิดจากการมีความแตกต่างของบุคลิกลักษณะ ความต่างของความคิดของแต่ละคนที่จะต้องมาร่วมกลุ่มทำกิจกรรมกัน เพื่อให้เกิดการเข้าใจมากขึ้นใน

ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลในกลุ่มสังคม ผู้สูงอายุเองจะต้องมีการปรับตัวด้านการสื่อสาร มีการสื่อสารให้เพื่อนอีกชมรม เข้าใจในเหตุและผล และด้านที่ 6 ด้านความสัมพันธ์ในชุมชนที่อยู่อาศัย ผู้สูงอายุที่อยู่ในชุมชนเมืองและชุมชนชนบทมีความสัมพันธ์ในชุมชนที่อยู่อาศัยที่ระดับหนึ่ง ผู้สูงอายุให้ความร่วมมือในกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน ในหมู่บ้านเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของธนิต (2562) พบว่า ผู้สูงอายุมักจะให้ความช่วยเหลือสังคม หรือองค์กรต่างๆ ทั้งนี้ผู้สูงอายุยังมีการรวมกลุ่มกันเป็นกลุ่มเล็ก ๆ เพื่อทำกิจกรรมร่วมกันในบางครั้ง หรือเลือกทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของณัฐธียนันท์ อิทธิโชติ และบัวทอง สว่างโสภากุล (2562) พบว่า ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่ตนเองพึงพอใจ และให้การร่วมมือเป็นอย่างดีเมื่อชุมชนมีการจัดกิจกรรมต่างๆ และไม่ชอบที่จะสร้างความเดือดร้อนให้แก่ชุมชนหรือในหมู่บ้านของตนเอง อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุจะมีประเด็นด้านนี้ที่เหมือนกัน คือ มีความกังวลด้านยาเสพติดที่ลูกหลานตนเองจะเข้าไปมีส่วนร่วม และอาจจะทำให้ความสัมพันธ์ของตนเองกับลูกหลานห่างไกลกันมากขึ้น และสร้างปัญหาให้กับชุมชน นอกเหนือจากนั้นผู้สูงอายุบางท่านก็ไม่พึงพอใจกับบุคคลในชุมชนไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของหมู่บ้านหรือของชุมชน และทำให้เกิดการโต้แย้งกัน หรือความไม่ยุติธรรมของนิติบุคคลของหมู่บ้าน ส่วนปัญหาของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท คือ กรณีที่ผู้สูงอายุพบคนทำร้ายสัตว์เลี้ยง และมีการเข้าไปช่วยเหลือ จึงทำให้เกิดการทะเลาะกันได้ หรือประเด็นปัญหากับเพื่อนบ้าน กรณีที่ผู้สูงอายุเองอาจจะไม่เข้าใจในกฎระเบียบของภาครัฐ และต่างคนก็ต่างไม่เข้าใจกัน เช่น เรื่องที่ดิน

วิธีการแก้ปัญหาในการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมืองและชุมชนชนบทในปัจจุบัน พบว่า ผู้สูงอายุทั้งสองพื้นที่มีการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตปัจจุบัน เพื่อการปรับตัวที่คล้ายคลึงกัน และมีบางข้อที่แตกต่างกัน ดังนี้ 1. การปรับภายใน คือ การปรับด้านจิตใจ 1) การมีสติ คือ ผู้สูงอายุจะใช้ชีวิตอย่างมีสติอยู่ตลอดเวลา พยายามไม่คิดมาก ไม่ว่าจะมีความอะไรเกิดขึ้น เพราะชีวิตหลังเกษียณทำให้ผู้สูงอายุไม่มีงานทำ อยู่บ้านเฉย ๆ จึงทำให้มีเวลาและทำให้คิดมาก 2) การมองโลกในแง่ดี คือ ผู้สูงอายุมีวิธีการปรับเปลี่ยนวิธีคิด เปลี่ยนมุมมอง หากมีปัญหาเข้ามาจะไม่คิดลบกับคนอื่น ๆ ผู้สูงอายุจะมองและวิเคราะห์ประเด็นต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแง่บวก เพื่อที่จะได้อยู่ร่วมกันในครอบครัวในสังคมได้อย่างปกติ และมีความสุขมากขึ้น 3) การปล่อยวาง คือ ผู้สูงอายุมีการปล่อยวางในปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เจอต่างๆ เวลาเจอปัญหาอะไรจะไม่ได้ไม่ต้องทุกข์ใจ และไม่เครียดกับปัญหานั้น และไม่เก็บปัญหาเหล่านั้นมาคิด 4) การฝึกควบคุมอารมณ์ คือ บางครั้งผู้สูงอายุจะมีการเข้าสังคม การได้ออกไปพบปะบุคคลด้านนอก และได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ซึ่งจากแต่เดิมที่ผู้สูงอายุจะอยู่แต่ในบ้าน หรือพบเจอแต่คนในบ้าน และไม่ค่อยเจอบุคคลมากมายนอกบ้าน ผู้สูงอายุอาจจะต้องเจอกับสถานการณ์ที่ตนเองอาจจะไม่ชอบหรือไม่พอใจ พบเจอกับบุคคลที่อาจจะมีบุคลิกลักษณะที่แตกต่างกัน มีความคิดหรือมุมมองที่แตกต่างกัน ดังนั้นผู้สูงอายุจะฝึกและเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ตนเอง เวลาเจอสถานการณ์ใดๆ ที่ตนเองไม่พึงประสงค์ ก็จะพยายามระงับไม่ให้เกิดอารมณ์เสียง่าย ไม่คิดฟุ้งซ่าน ผู้สูงอายุจะพยายามที่จะฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง ไม่ให้มีอารมณ์โมโห หงุดหงิด ไม่พอใจ กับสิ่งที่เกิดขึ้น การฝึกอารมณ์บางครั้งจะใช้วิธีการระงับอารมณ์ตนเอง โดยวิธีการเงียบ 5) การใช้ความเป็นกัลยาณมิตรในการอยู่ร่วมกัน หรือการมีจิตที่เป็นมิตร คือ ผู้สูงอายุใช้ความเป็นกัลยาณมิตรอยู่ร่วมกันกับเพื่อน ๆ และในชุมชน เพื่อที่จะให้ไม่มีประเด็น หรือการขัดแย้งเกิดขึ้นในกลุ่มเล็ก หรือกลุ่มใหญ่ และผู้สูงอายุจะใช้วิธีการยิ้มแย้มแจ่มใสกับคนในครอบครัว คนในสังคม และคนในชุมชนที่ตนอยู่ หรือกรณีพบเจอเพื่อนใหม่ ๆ ก็จะยิ้มรับก่อนกับเพื่อนใหม่ 6) การมีจิตที่ช่วยเหลือแบ่งปันผู้อื่น คือ ผู้สูงอายุจะแบ่งปันสิ่งของของตนเองให้แก่ผู้อื่นที่เค้าไม่มี และสามารถแบ่งปันได้ เวลาว่างอะไรก็จะเข้าไปช่วยเหลือ 7) การวางตัว คือ ผู้สูงอายุมีการปรับวิธีการวางตัว การวางตัวไม่อยู่เหนือคนอื่น ถึงแม้ว่าจะมีตำแหน่งหน้าที่การงานที่สูงกว่าเพื่อนมาก่อน แต่พอเกษียณตำแหน่งหน้าที่นั้นก็ไม่มีติดตัวมาแล้ว ดังนั้นการวางตัวที่เหมาะสมเมื่อเข้าสังคมจึงจำเป็นต้องปรับตัว กรณีที่พบเจอคนที่ไม่ถูกใจ ผู้สูงอายุก็วางตัวอยู่ห่าง ๆ ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับถ้าไม่จำเป็น 8) การปรับทุกข์กับเพื่อน คือ เวลาที่ผู้สูงอายุมีปัญหาและยังคิดมากอยู่ ผู้สูงอายุก็จะเลือกที่จะไปคุยกับเพื่อนที่สนิทหรือเพื่อนบ้าน ขึ้นอยู่กับปัญหานั้น ๆ ว่าจะคุยกับใครเพื่อปรับทุกข์ 2. การปรับภายนอก คือ การปรับด้านกายภาพ 1) การหางานอดิเรก หรืองานสันทนาการที่ผู้สูงอายุชอบทำในบ้าน เช่น การปลูกต้นไม้ ปลูกผักสวนครัว การดูข่าวสารต่างๆ ในทีวี การฟังเพลงที่ตนชื่นชอบ ฟังธรรมะ และการทำงาน

บ้านต่าง ๆ เพื่อคลายเหงา ไม่ปล่อยให้เวลาให้ผ่านไป 2) การทำกิจกรรมนอกบ้านทำ เช่น การไปเที่ยวกับเพื่อน หรือการพบปะกับเพื่อน ๆ การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของหมู่บ้าน ของชุมชน เช่น การเข้าชมรมแอโรบิค การออกมาร้องเพลง การเต้นรำหรือลีลาศ หรือกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ การร่วมทำกิจกรรมร่วมกับชมรมผู้สูงอายุ หรือกิจกรรมของเทศบาลตำบล กิจกรรมของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล หรือผู้สูงอายุจะเลือกไปวัด ไปช่วยงานวัดบ้าง เช่น การกวาดลานวัด การล้างจาน โดยเฉพาะวันพระที่ผู้สูงอายุขาดไม่ได้ ซึ่งถือว่าเป็นที่พึงพอใจได้ ซึ่งสอดคล้องกับบังอร ธรรมศิริ (อ้างถึงในสุทธิพงษ์ บุญผดุง, 2554) กล่าวว่า ความต้องการทางด้านสังคม ผู้สูงอายุยังต้องการมีกิจกรรมทางสังคม เช่น การพบปะเพื่อน การร่วมกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น 3) การหารายได้เสริม คือ ผู้สูงอายุไม่ต้องการปล่อยให้ว่าง และต้องการมีรายได้เสริม ผู้สูงอายุจึงพยายามช่วยเหลือตนเองในการหากิจกรรมที่มีรายได้ทำ อาทิ การเย็บผ้าเช็ดเท้า การถักตะกร้าที่สิ่งของด้วยเชือกพลาสติก เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับบังอร ธรรมศิริ (อ้างถึงในสุทธิพงษ์ บุญผดุง, 2554) ว่าความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุจำเป็นต้องใช้เงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายสำหรับตนเอง ช่วยเหลือกิจกรรมทางสังคมและทำบุญ รวมทั้งเป็นค่ารักษาพยาบาลเมื่อยามเจ็บป่วย 4) การใช้ชีวิตแบบพอเพียง ประหยัด ไม่ฟุ่มเฟือย คือ ผู้สูงอายุจะค่อนข้างพิจารณากับการใช้จ่ายต่าง ๆ เพราะผู้สูงอายุมีรายได้น้อย ซึ่งได้จากรัฐบาลในแต่ละเดือนเท่านั้น ผู้สูงอายุบางท่านจะได้จากลูกที่ทำงานส่งให้รายเดือนบ้างแต่น้อย ดังนั้นการซื้อของหรือใช้จ่ายต่าง ๆ จึงต้องใช้จ่ายแบบพอเพียง ไม่ฟุ่มเฟือย งดเว้นการซื้อสิ่งของไม่จำเป็น

## องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยเรื่องบริบทการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุในเขตชุมชนเมืองและชุมชนชนบท (กิจกรรมที่ 1) นี้ คือ ปัญหาของผู้สูงอายุในการปรับตัวทางสังคม ดังนี้

ปัญหาด้านที่ 1 : 1) ผู้สูงอายุรู้สึกไม่พอใจเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง/เพิ่มกฎระเบียบของสังคม ซึ่งตนเองยังไม่เข้าใจดี 2) ผู้สูงอายุรู้สึกขัดใจกับผู้ที่ไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม

ปัญหาด้านที่ 2 : ผู้สูงอายุยังมีการปรับตัวการเข้าสังคมกับกลุ่มใหญ่ได้น้อย (ผู้สูงอายุเน้นเข้ากลุ่มเล็ก)

ปัญหาด้านที่ 3 : 1) ผู้สูงอายุมีการต่อต้านด้านการเปลี่ยนแปลงกฎระเบียบใหม่ในบางครั้ง 2) ผู้สูงอายุมีการต่อต้านชุมชน (นิติบุคคลหมู่บ้าน) ที่ไม่มีความยุติธรรม 3) ผู้สูงอายุรู้สึกไม่พอใจบ้าง กรณีที่ต้องร่วมกิจกรรมของเทศบาล หรือชุมชน และต้องลงทุนในการซื้อของเอง 4) ผู้สูงอายุไม่พอใจบ้างกับการดำเนินการของภาครัฐ เวลาที่ผู้สูงอายุเข้าติดต่อ

ปัญหาด้านที่ 4 : 1) ผู้สูงอายุรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว เพราะอยู่คนเดียว 2) ผู้สูงอายุไม่มีผู้ดูแล หรือลูกหลานไม่มีเวลาให้ 3) ความต่างระหว่างวัย (Generation Gap) ระหว่างผู้สูงอายุและหลาน ชุมชนเมืองจะเป็นด้านที่หลานติดเทคโนโลยีและผู้สูงอายุห่วยหลาน ชุมชนชนบทจะเป็นด้านที่ผู้สูงอายุมีความรู้ทางด้านเทคโนโลยีน้อยและไม่สามารถสอนการบ้านหลานได้

ปัญหาด้านที่ 5 : 1) ผู้สูงอายุไม่พอใจบ้างหากต้องให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามข้อกำหนดของสถาบัน/ชมรม และต้องลงทุนด้วยเงินของผู้สูงอายุเอง เช่น การซื้อเสื้อใส่สีเขียวกัน 2) ผู้สูงอายุยังไม่สนิทใจที่เข้าร่วมกลุ่มกับคนกลุ่มใหญ่ที่ตนเองไม่สนิท

ปัญหาด้านที่ 6 : 1) ผู้สูงอายุรู้สึกขัดใจ หรือไม่พอใจ กรณีที่เพื่อนบ้านไม่ทำตามกฎระเบียบของหมู่บ้าน/ชุมชน 2) ผู้สูงอายุมีความไม่เข้าใจกับสมาชิกในชุมชน กรณีของการทำร้ายสัตว์เลี้ยง หรือกรณีไม่เข้าใจกฎระเบียบ เช่น เรื่องที่ดิน



ภาพที่ 2 องค์ความรู้ใหม่

**สรุปผลการวิจัย**

ผู้สูงอายุทั้งในเขตชุมชนเมืองและชุมชนชนบทมีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน การที่ผู้สูงอายุต้องอยู่ในสังคม ในชุมชนหรือในครอบครัวตนเอง จึงทำให้ผู้สูงอายุเองต้องแก้ปัญหาในชีวิตและปรับตัว เพื่อให้อยู่อย่างมีความสุข ในสังคมของผู้สูงอายุชุมชนเมืองมีปัญหา คือ ความห่างระหว่างวัยระหว่างผู้สูงอายุ และลูกหลานในครอบครัว ที่มีความไม่เข้าใจกัน มีการสื่อสารกันน้อย ในขณะที่ผู้สูงอายุชุมชนชนบทมีปัญหาคือ ความเหงา ความว้าเหว่ ความโดดเดี่ยว เพราะลูกทำงานเป็นผลัด ทำงานต่างพื้นที่ ไม่มีเวลากลับมาบ้าน ทั้งนี้ผู้สูงอายุก็หาวิธีการแก้ปัญหาในการปรับตัวให้อยู่ได้ในสังคมหรือในครอบครัว โดยวิธีการแก้ปัญหาภายในคือ ด้านจิตใจ เช่น การมีสติในการใช้ชีวิต การใช้ความเป็นกัลยาณมิตรในการร่วมอยู่ในชุมชน การมองโลกในแง่ดี การปล่อยวาง การวางตัวในสังคมไม่ยึดติดในตำแหน่งก่อนเกษียณ เป็นต้น และภายนอกคือ ด้านกายภาพ เช่น การทำกิจกรรมในบ้านทำ การไปร่วมกิจกรรมนอกบ้านหรือหากิจกรรมสันทนาการ ผู้สูงอายุ

เขตชุมชนเมืองมีความต้องการที่จะหารายได้ให้กับตนเอง ในขณะที่ผู้สูงอายุชุมชนชนบทมีการประหยัดในการใช้จ่าย และอยู่อย่างพอเพียง

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 ปัญหาของผู้สูงอายุโดยเฉพาะด้านความสัมพันธ์ของครอบครัว ที่มีความต่างระหว่างวัย หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาล หรือกรมพัฒนาสังคม ต้องเพิ่มการอบรมทักษะให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง ทั้งตัวผู้สูงอายุเอง หรือคนในครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เพื่อที่จะลดประเด็นด้านความต่างระหว่างวัยลง

1.2 โรงเรียนผู้สูงอายุต้องสร้างการปรับตัวทางสังคมให้แก่ผู้สูงอายุ กรณีที่ผู้สูงอายุจะต้องรวมกลุ่มกันเป็นกลุ่มใหญ่ ซึ่งอาจจะต้องเพิ่มกิจกรรมที่สร้างสัมพันธภาพให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการยอมรับหากจะต้องเข้าร่วมกลุ่มในกลุ่มใหญ่

1.3 โรงเรียนผู้สูงอายุจะต้องเพิ่มกิจกรรมให้แก่ผู้สูงอายุ ด้านทักษะและการจัดหางานที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีรายได้ในการดำรงชีพ และทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถเพิ่มขึ้น เช่น การเพิ่มทักษะด้านการทำผ้าเช็ดตัวให้แก่ผู้สูงอายุ มีการสอนเพิ่มการทำลายผ้าเช็ดตัวให้แตกต่างจากเดิมและสวยงามมากขึ้น ทั้งนี้การสอนนี้จะต้องมีความต่อเนื่อง หรือการหาช่องทางในการจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์เพิ่มให้แก่ผู้สูงอายุ

1.4 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องอาจจะต้องส่งเสริมและให้ข้อมูลกับผู้สูงอายุเพศชาย ที่ชอบที่จะทำกิจกรรมทางสังคมอย่างอื่น ซึ่งจะไม่มาร่วมกิจกรรมของทางชุมชน ของโรงเรียนผู้สูงอายุ หรือของเทศบาล ผู้สูงอายุเพศชายอาจจะชอบกีฬาอื่น เช่น กีฬาตีไก่ กีฬาตกปลา ซึ่งเป็นการรวมกลุ่มกับเพื่อนผู้ชายด้วยกัน

### 2. ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุในช่วง 60 – 69 ปีให้มากขึ้น เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุช่วงนี้มีปริมาณเพิ่มขึ้น และเป็นช่วงวัยที่เพิ่งเกษียณอายุ และยังมีศักยภาพในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี ดังนั้นการปรับตัวทางสังคมจึงจำเป็นอย่างมาก เพราะผู้สูงอายุจะต้องเปลี่ยนจากที่ทำงานมีตำแหน่งมาเป็นผู้สูงอายุปกติที่ไม่มีงานประจำทำ และไม่มีตำแหน่ง และหากทำให้กลุ่มผู้สูงอายุช่วงนี้การปรับตัวทางสังคมดีขึ้น ก็อาจจะทำให้ผู้สูงอายุมีการปรับตัวและปรับวิถีการดำเนินชีวิตได้ดีขึ้น

2.2 ควรทำการศึกษาวิจัยการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่คนเดียว ไม่มีคนดูแล กลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ติดบ้าน กลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้ามาเข้าร่วมในสังคมหรือเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุหรือชมรมผู้สูงอายุ โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุเพศชายที่พบว่ามีความน้อยที่จะเข้าร่วมเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุ

2.3 ควรทำการศึกษาวิจัยตัวแปรอื่น ๆ ที่น่าจะส่งผลต่อการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ เช่น การศึกษาพฤติกรรมทางระหว่างวัย (Generation Gap) ระหว่างผู้สูงอายุและหลาน การศึกษาผู้สูงอายุกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง การรับรู้คุณค่าของตนเอง หรือการสนับสนุนทางสังคมจากส่วนงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

## เอกสารอ้างอิง

กนกพร เรืองเพิ่มพูล, สุดา ร่องเมือง และพัชรินทร์ นินทจันทร์. (2554). ลักษณะการปรับตัวทางสังคมของนักศึกษา

พยาบาล. *รามธิบดีพยาบาลสาร*, 17(3), 478-492.

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564). *สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบันและเศรษฐกิจในประเทศไทย*. สืบค้น 29 พฤษภาคม 2565.

จาก <https://www.dop.go.th/th/know/15/926>.

จริญญา วงษ์พรหม, ศิริบุณ จงวุฒิเวศย์, นวลฉวี ประเสริฐสุข และ นิรันดร์ จงวุฒิเวศย์. (2558). การมีส่วนร่วมของ

ชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. *Veridian E-Journal, Slipakorn University ฉบับ มนุษยศาสตร์*

*สังคมศาสตร์ และศิลปะ*, 8(3), 41-54.

- จารุพันธ์ สมบูรณ์สิทธิ์. (2549). ความพึงพอใจระหว่างปัจจัยทางประชากร กิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิตสาขาวิชาเอกพยาบาล สาขาสารสนเทศ, มหาวิทยาลัยมหิดล).
- ณัฐธียนันท์ อธิธิโชติ และบัวทอง สว่างโสภาคกุล. (2562). ทักษะชีวิต การปรับตัว สัมพันธภาพในครอบครัวกับการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ ชุมชนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลบางเมือง จังหวัดสมุทรปราการ. *วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 9(1), 1-17.
- นนทรีย์ วงษ์วิจารณ์. (2556). ทศนคติต่อการเป็นผู้สูงอายุ การดูแลตนเอง ทักษะทางสังคม และความผาสุกในชีวิต ของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุอำเภออินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 39(2), 66-70.
- สำนักวิจัยและพัฒนาระบบงานบุคคล สำนักงาน ก.พ. (2561). ภาครัฐกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัย. *วารสารข้าราชการ*, 60(4), 1-25.
- สุทธิพงษ์ บุญผดุง. (2554). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- อรณิชฐ์ แสงทองสุข. (2562). การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย กรณีศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร ปทุมธานี นนทบุรี (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: สาขาวิชาการบริหารและการจัดการสมัยใหม่ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยศรีปทุม.

