

บทที่ 7

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแบบแผนการดำเนินชีวิตและศึกษาการปรับตัวในด้านเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมือง

การวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่เน้นการศึกษาประวัติการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลาง ซึ่งแบ่งเป็นชนชั้นกลางระดับบนและระดับชนชั้นกลางระดับล่างจำนวน 8 คน โดยใช้วิธีการเก็บข้อมูลหลายวิธี ได้แก่ การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมายแบบเจาะลึก ทั้งการสัมภาษณ์ที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ รวมทั้งสัมภาษณ์สมาชิกในครอบครัวและบุคคลใกล้ชิด ร่วมกับการสังเกตทั้งการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ หลังจากเก็บข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อมูลทั้งในแง่ความถูกต้อง และความครบถ้วนของข้อมูล แล้วจึงนำข้อมูลมาแยกแยะจัดเป็นหมวดหมู่ วิเคราะห์เชื่อมโยงตามกรอบแนวคิดที่กำหนดไว้ และนำเสนอโดยการบรรยาย ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. สรุปแบบแผนการดำเนินชีวิต

1.1 ด้านเศรษฐกิจ

ผู้สูงอายุทุกรายมีรายได้ลดลงจากเดิม และผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายจ่ายลดลงจากเดิม มีผู้สูงอายุเพียง 2 ราย ที่มีรายจ่ายเพิ่มมากขึ้นจากเมื่อก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยท่านหนึ่งมีรายจ่ายด้านสุขภาพมากขึ้น อีก 1 ท่าน มีรายจ่ายที่ต้องผ่อนชำระหนี้กับทางธนาคารเนื่องจากมีหนี้สินจำนวนมากเมื่อใกล้เข้าสู่วัยสูงอายุ และปัจจุบันนี้ยังต้องผ่อนชำระหนี้อยู่

1.2 ด้านสังคม

ด้านความสัมพันธ์กับครอบครัว ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบนและชนชั้นกลางระดับล่างมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวมาโดยตลอด ถึงแม้ว่าก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ จะมีปัญหาความไม่ลงรอยกันบ้าง แต่ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องการศึกษาและการอบรมเลี้ยงดูบุตร เมื่อบุตรโตขึ้นปัญหานี้ได้หมดไป สมาชิกในครอบครัวให้ความเคารพนับถือและเห็นว่าคุณค่าเป็นผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีประโยชน์ต่อครอบครัว

ความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีการพบปะกับเพื่อนฝูงลดลง ผู้สูงอายุบางท่านติดต่อกับเพื่อนฝูงทางโทรศัพท์ เพราะมีปัญหาสุขภาพและเห็นว่าสะดวกกว่า

ความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน ผู้สูงอายุที่บ้านมีอาณาบริเวณมาก มีรั้วรอบขอบชิด จะมีการติดต่อปฏิสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกับเพื่อนบ้านน้อย ส่วนใหญ่จะเป็นลักษณะต่างคนต่างอยู่ มีการพึ่งพาอาศัยกันน้อย ส่วนผู้สูงอายุที่บ้านมีอาณาบริเวณไม่กว้างขวางมากนัก มีรั้วกั้นที่ไม่สูงมากจะมีความใกล้ชิดสนิทสนม มีการรับรู้ข้อมูลข่าวสารของเพื่อนบ้าน มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันมากกว่า

การเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่มชมรมหรือองค์กรต่างๆ ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบนจะเข้าเป็นสมาชิกของชมรม หรือองค์กรที่มีลักษณะเป็นทางการมากกว่าผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่าง ขณะที่ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างจะเข้าร่วมกิจกรรมที่ไม่เป็นทางการมากนัก เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น

การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ผู้สูงอายุทั้งชนชั้นกลางระดับบนและผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับล่าง มีโอกาสในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารไม่แตกต่างกันแต่ผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับบนมีการเลือกรับข้อมูลข่าวสารที่มีสาระประโยชน์มากกว่า ผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับล่าง

บทบาททางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรมชุมชน ผู้สูงอายุทั้งที่เป็นชนชั้นกลางระดับบน และผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับล่าง มีบทบาททางเศรษฐกิจและสังคมน้อย ผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับบนที่เคยมีบทบาททางเศรษฐกิจและสังคมมาก เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุได้มีบทบาทลดลง นอกจากนี้ผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับบนจะมีบทบาททางด้านวัฒนธรรมของชุมชนน้อยแต่ไม่ต่อต้านการรับเอาวัฒนธรรมใหม่ เพราะคิดว่าการรับวัฒนธรรมใหม่ๆ เข้ามา อาจนำไปสู่การพัฒนาได้ ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างนั้นจะมีบทบาททางด้านประเพณีและวัฒนธรรมชุมชนมากกว่าเนื่องจากมีความเชื่อความศรัทธาในศาสนาและมีความรู้ในประเพณีและวัฒนธรรม ค่อนข้างมาก

1.3 ด้านสุขภาพ

ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบนและชนชั้นกลางระดับล่างไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของการเตรียมตัวทางด้านสุขภาพก่อนเข้าสู่อายุวัยสูงอายุ ผู้สูงอายุเพศหญิงจะมีการเตรียมตัวทางด้านสุขภาพดีกว่าผู้สูงอายุเพศชายแต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุพบว่าผู้สูงอายุเพศหญิงจะมีปัญหาทางด้านสุขภาพมากกว่าผู้สูงอายุเพศชาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม ภูมิหลังครอบครัว และภาวะสุขภาพส่วนบุคคล

มีการเปลี่ยนแปลงเวลาของกิจกรรมการรับประทานอาหาร เช่น เวลาในการรับประทานอาหารเช้ากว่าที่เคยปฏิบัติเมื่อก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ บางรายมีการเปลี่ยนแปลงของมื้ออาหารที่รับประทาน ประเภทและชนิดของอาหารที่รับประทานเปลี่ยนแปลงไป เช่น ผู้สูงอายุ

บางรายรับประทานอาหารมังสวิรัต ด้วยเหตุผลที่แตกต่างกันคือ บางรายเปลี่ยนมารับประทานอาหารมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ แต่บางรายรับประทานอาหารมังสวิรัตเนื่องจากมีความเชื่อเปลี่ยนไปในเรื่องของบาปบุญ

1.4 ด้านการออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิง จะมีการเตรียมตัวทางด้านสุขภาพดีมาโดยตลอด และมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแต่เมื่ออายุมากขึ้นรูปแบบของการออกกำลังกายจะเปลี่ยนไป เพื่อให้มีความเหมาะสมกับอายุและสรีระที่เปลี่ยนไป ความแข็งแรงของร่างกาย ตลอดจนโรคประจำตัวส่วนบุคคล แต่ผู้สูงอายุเพศชายไม่มีการเตรียมตัวทางด้านสุขภาพ และไม่มีการออกกำลังกายมากนัก

1.5 การพักผ่อน

ผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่ม มีการนอนหลับพักผ่อนเพียงพอโดยนอนวันละ 8-12 ชั่วโมง โดยบางท่านจะนอนหลับกลับในตอนกลางวัน วันละ 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง แบบแผนการนอนเปลี่ยนไป เช่น มีการเข้านอนเร็วขึ้น และตื่นสาย เนื่องจากไม่ต้องไปทำงานแล้ว บางรายจะเข้านอนเร็วและตื่นแต่เช้าเพื่อไปออกกำลังกายในตอนเช้า มีการนอนหลับพักผ่อนได้ดีแต่มีการตื่นกลางคืนบางครั้งเนื่องจากตื่นมาเพื่อปัสสาวะ อย่างไรก็ตามเวลาการนอนของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุกระทำอยู่

1.6 การป้องกันและการรักษาโรค

ผู้สูงอายุทั้งชนชั้นกลางระดับบนและชนชั้นกลางระดับล่าง ไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของการป้องกันและการรักษาโรค แต่ผู้สูงอายุเพศหญิงจะมีการเอาใจใส่ดูแลด้านสุขภาพมากกว่าเพศชาย เมื่อมีอาการเจ็บป่วยผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไปพบแพทย์ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความรู้แรงของโรคที่เป็นอยู่ ระดับเศรษฐกิจของครอบครัว และสวัสดิการด้านสุขภาพที่ผู้สูงอายุมีอยู่

1.7 ด้านเสื้อผ้าและการแต่งกาย

ผู้สูงอายุทุกรายมีการพบปะติดต่อกับบุคคลภายนอกลดลงการแต่งกายจึงไม่พิถีพิถันมากนักก็มีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ส่วนใหญ่เวลาอยู่กับบ้านจะแต่งชุดลำลองสากลสบาย ๆ ผู้สูงอายุทุกรายรู้สึบดี และพึงพอใจมากขึ้น โดยส่วนใหญ่จะใช้เสื้อผ้าเดิมที่มีอยู่แล้วตั้งแต่ยังทำงานอยู่

1.8 ด้านจิตใจ

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุขในชีวิตดี บางท่านมีความเชื่อ ค่านิยม ทักษะคติเปลี่ยนไปจากเมื่อก่อน ผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับบนมีการเตรียมตัวทางด้านเศรษฐกิจสังคม และความสัมพัทธ์มาเป็นอย่างดี ในด้านสังคมพบว่าบุคคลเหล่านี้ ได้มีการศึกษาเอกสารอ่านบทความและตำราวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังมีการได้รับข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมตัวที่จะยอมรับถึงการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในชีวิต เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ บุคคลเหล่านี้จึงยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

ผู้สูงอายุชนชั้นกลางระดับล่าง ถึงแม้ไม่มีการเตรียมตัวทางด้านสังคมมากนัก แต่เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านบทบาท สถานภาพทางสังคมและอำนาจไม่มากนัก ประกอบกับผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจึงสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นได้จึงปรับตัวได้ดี และมีความสุขในวัยสูงอายุ

ในเรื่องแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนั้นพบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตเมืองทั้งที่เป็นชนชั้นกลางระดับบนและชนชั้นกลางระดับล่าง มีแบบแผนในการดำเนินชีวิตไม่แตกต่างกันมากนัก ในช่วงก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการใช้ชีวิตตามปกติ คือทำงานหารายได้ทั้งงานส่วนตัวและงานราชการ ในขณะทำงานต้องมีความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนร่วมงานหรือลูกค้า โดยการพบปะสังสรรค์ ออกงานสังคม หรือไปเที่ยวด้วยกัน เป็นต้น ในขณะที่เดียวกันก็รับรู้ว่าจะต้องเข้าสู่วัยสูงอายุจึงมีการออม ผู้ที่มีรายได้สูงกว่าก็จะออมได้มากกว่าทั้งนี้ก็เป็นทุนรอนไว้ใช้จ่ายเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การกระทำดังกล่าวเป็นสิ่งที่คนไทยโดยทั่วไปปฏิบัติกัน ซึ่งถือได้ว่าเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งของคนไทยหรือของคนในสังคม

2. สรุปการปรับตัวของผู้สูงอายุ

ด้านเศรษฐกิจ

เนื่องจากผู้สูงอายุทุกรายมีรายได้ลดลงจึงมีการระมัดระวังการใช้จ่ายมากขึ้นบางรายลดการเข้าร่วมกิจกรรมบางอย่าง เช่น ลดการไปท่องเที่ยวต่างประเทศ ลดการออกไปรับประทานอาหารนอกบ้าน เป็นต้น

ด้านสังคม

เนื่องจากผู้สูงอายุได้ปลดเกษียณจากการทำงานมาอยู่ที่บ้านทำให้มีโอกาสมพบปะสังสรรค์กับบุคคลภายนอกลดลง มีเวลาพักผ่อนอยู่กับบ้านมากขึ้น สามารถเลือกทำกิจกรรมที่

ตนเองชอบได้มากขึ้น มีการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การเข้าเป็นสมาชิกของชมรม หรือ กลุ่มต่าง ๆ โดยผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบน มักจะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เป็นทางการมากกว่า ส่วนผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่างจะเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่ไม่เป็นทางการ เช่น เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น

ผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่มมีความสัมพันธ์กับครอบครัวอบอุ่นดีทั้งก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ และในวัยสูงอายุ ความขัดแย้งต่าง ๆ กับบุคคลภายในครอบครัวที่เคยเกิดขึ้นเมื่อก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ลดลง เนื่องจากสาเหตุของความไม่ลงรอยกันในครอบครัว ส่วนใหญ่เป็นเรื่องการอบรมเลี้ยงดูบุตร เมื่อบุตรโตขึ้น ดูแลตนเองได้ ความไม่ลงรอยกันในครอบครัวจึงลดลง ประกอบกับผู้สูงอายุได้นำเอาประสบการณ์ชีวิตของตนเอง และของผู้อื่นมาปรับใช้กับชีวิตของตนเอง ในด้านความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนส่วนใหญ่เป็นเพื่อนจากที่ทำงานเดิม หรือเพื่อนที่เคยเรียนหนังสือ มาด้วยกัน มีการพบปะกันลดลง มีการติดต่อกันโดยใช้โทรศัพท์มากขึ้น เพราะเห็นว่าสะดวกกว่า ความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน ผู้สูงอายุที่บ้านมีอาณาบริเวณกว้างและมีรั้วรอบขอบชิด จะมีการติดต่อปฏิสัมพันธ์แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารกับเพื่อนบ้านน้อย มีลักษณะแบบต่างคนต่างอยู่ พึ่งพาเพื่อนบ้านน้อย ส่วนผู้สูงอายุที่บ้านมีอาณาบริเวณไม่กว้างขวางและมีรั้วกันที่ไม่สูงมาก จะใกล้ชิดสนิทสนมกับเพื่อนบ้าน รับรู้ข้อมูลข่าวสารและมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันมากกว่า การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ผู้สูงอายุมีเวลาอยู่กับบ้านมากขึ้นจึงมีเวลาดูโทรทัศน์ มีเวลาในการอ่านหนังสือพิมพ์มากขึ้น แต่เนื่องจากผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลภายนอกลดลง ดังนั้นการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น ๆ จึงลดลง ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบนมีการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารทางด้านเศรษฐกิจและสังคมมากกว่า ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่าง การมีบทบาททางด้าน เศรษฐกิจ สังคม การเมือง หรือ วัฒนธรรม พบว่าผู้สูงอายุทุกราย มีบทบาททางด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองลดลง ในขณะที่ผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับล่าง มีบทบาท และมีส่วนร่วม ในประเพณี และ วัฒนธรรมมากขึ้น เนื่องจากมีความรู้ด้านประเพณีวัฒนธรรมมาก

3. สรุปปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ

การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ การเตรียมตัวทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ถ้ามีการเตรียมตัวทางด้านเศรษฐกิจมาดี มีเงินเก็บสะสมเพื่อเป็นทุนรอนไว้ใช้จ่ายในวัยสูงอายุ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็จะไม่มีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุจึงปรับตัวได้ดีทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และจิตใจ และในส่วนของ การเตรียมตัวทางด้านสังคมนั้น ผู้สูงอายุที่มีการเตรียมตัว

ที่ดีโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เป็นชนชั้นกลางระดับบน ซึ่งมีการศึกษาเอกสาร ตำราต่าง ๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้ล่วงหน้า ทำให้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุถึงแม้บทบาท และสถานภาพทางสังคมจะลดลง แต่บุคคลเหล่านี้ก็สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ทำให้สามารถปรับตัวได้ดี

ในการเตรียมตัวในด้านสุขภาพนั้น พบว่าผู้สูงอายุเพศหญิงมีการเตรียมตัวทางด้านสุขภาพดีกว่าเพศชาย แต่พบว่าผู้สูงอายุเพศหญิงมีโรคประจำตัวต่าง ๆ มากกว่าเพศชาย และเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็มีแนวโน้มว่าผู้สูงอายุเพศหญิงมีการดูแลสุขภาพดีกว่าเพศชายในวัยเดียวกัน

ในด้านจิตใจนั้นพบว่าผู้สูงอายุที่มีการเตรียมตัวในด้านจิตใจมาก่อน โดยเฉพาะผู้ที่เคยมีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมสูงมาก่อนจะสามารถปรับตัวในด้านจิตใจได้ดี ส่วนผู้สูงอายุที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมไม่สูงมากนักนั้น ถึงแม้จะไม่ได้มีการเตรียมตัวทางด้านจิตใจมาก่อน แต่เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ มีความเชื่อในศาสนา มีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจก็สามารถปรับตัวในด้านสังคมและจิตใจได้

ระดับการศึกษา จากการวิจัยครั้งนี้พบว่าผู้ที่มีระดับวุฒิการศึกษาสูงหรือต่ำไม่ได้ส่งผลต่อการปรับตัวในด้านเศรษฐกิจและสังคมโดยตรง แต่จะพบว่าผู้ที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมสูง มักจะมีการศึกษาสูงตามไปด้วย โอกาสในการได้รับข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ มีมาก บุคคลเหล่านี้จึงมักจะมีการเตรียมตัวที่ดีทั้งในเรื่องเศรษฐกิจและสังคมมาก่อน มีระบบคิดที่เป็นเหตุเป็นผลและยอมรับความเปลี่ยนแปลงได้ง่าย บุคคลเหล่านี้จึงปรับตัวได้ดีเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ยกเว้นในบางท่านซึ่งมีวุฒิการศึกษาสูงแต่ขาดการเตรียมตัวในด้านเศรษฐกิจ ทำให้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุมีปัญหาในการปรับตัว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับภูมิหลังครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว ทักษะ ค่านิยม ความเชื่อของแต่ละบุคคลด้วย

อายุ ผู้สูงอายุที่อายุมากขึ้นความเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ภายในร่างกายมากขึ้นมีโอกาสเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ มากขึ้นตามไปด้วยเมื่อผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพทำให้ส่งผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจด้วยต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษามากขึ้นและส่งผลต่อการปรับตัวทางด้านสังคมคือ ผู้สูงอายุไม่ต้องการหรือไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมได้ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกคับข้องใจ ทำให้ปรับตัวในด้านจิตใจได้ไม่ดี

เพศ จากการวิจัยครั้งนี้พบว่าผู้สูงอายุเพศหญิงมีการปรับตัวได้ดีกว่าเพศชาย ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม และจิตใจ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสังคมได้มีการปลูกฝังให้เพศหญิงเป็นผู้ที่มีความละเอียด รอบคอบ มากกว่าเพศชาย ซึ่งจากงานและภาระกิจที่ผู้หญิงรับผิดชอบส่วนใหญ่มักจะเป็นงานที่ละเอียด รอบคอบ เพศหญิงจึงมีการระมัดระวังการใช้จ่าย มีการเตรียมตัวในด้าน

เศรษฐกิจได้ดีกว่าเพศชาย เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจึงไม่มีปัญหาเศรษฐกิจ ด้านสังคมก็เช่นเดียวกัน เพศหญิงมักจะมีเพื่อนอันอบอุ่นช่วยเหลือสูง ทั้งกับสมาชิกภายในครอบครัวและบุคคลภายนอก และมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจมากกว่าเพศชายจึงทำให้ผู้สูงอายุเพศหญิงยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้จิตใจก็เป็นสุข

โอกาสในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร เนื่องจากผู้สูงอายุทุกท่านอาศัยอยู่ในชุมชนเมือง จึงมีโอกาสในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ได้ไม่แตกต่างกัน แต่ขึ้นอยู่กับว่ามีการเลือกรับข้อมูลข่าวสารแตกต่างกันอย่างไร ผู้สูงอายุที่รู้จักเลือกรับข้อมูลข่าวสารที่ดีที่มีประโยชน์มากกว่าจะปรับตัวในด้านเศรษฐกิจสังคมและจิตใจได้ดีกว่า

เครือข่ายทางสังคม ผู้ที่มีเครือข่ายทางสังคมที่มากกว่า มีโอกาสในการรับรู้หรือพบเห็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมมากกว่า สามารถปรับตัวได้ง่ายกว่าผู้ที่มีเครือข่ายทางสังคมน้อย

ความสัมพันธ์ในครอบครัวและภูมิหลังของครอบครัว ถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญมากอย่างหนึ่งในการปรับตัวของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่มีความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวเป็นไปด้วยดี สมาชิกมีความรักใคร่ปรองดองกัน มีความรัก ความห่วงใยกัน มีครอบครัวเป็นกำลังใจเมื่อเผชิญปัญหาต่าง ๆ ถ้าสมาชิกในครอบครัวสนับสนุนในการทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบจะช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่สมาชิกในครอบครัวห่างเหินกัน ไม่ดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุเท่าที่ควร ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุขาดความเชื่อมั่น ขาดความภาคภูมิใจและมีปัญหาในการปรับตัวได้ ผู้สูงอายุที่มีภูมิหลังของครอบครัวที่อบอุ่น สมาชิกในครอบครัวรักใคร่ปรองดองกัน มีความรักความผูกพันกัน ซึ่งจะส่งผลต่อทัศนคติ ความคิด ความเชื่อของแต่ละท่าน ซึ่งจะนำไปมีผลต่อรูปแบบในการดำเนินชีวิตและการปรับตัวของแต่ละท่านเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

ภาพลักษณ์ที่คนอื่นมีต่อผู้สูงอายุ ถ้าคนในสังคมหรือลูกหลาน เห็นว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มากไปด้วยความรู้และประสบการณ์ เป็นผู้ที่มีความรู้มีประโยชน์ต่อสังคม การปฏิบัติต่อผู้สูงอายุก็จะออกมาในเชิงบวก ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจ มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกละอายใจน้อยลงและมีคุณค่าจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ดี

ภาพลักษณ์ที่ผู้สูงอายุมีต่อตนเอง ถ้าผู้สูงอายุมีภาพลักษณ์ต่อตนเองในด้านดี มองว่าเป็นผู้มีประโยชน์ต่อลูกหลานไม่ได้เป็นภาระต่อลูกหลานและสังคม มองโลกในแง่ดี จะช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่มองว่าตนเป็นภาระของลูกหลานและสังคม

ความเชื่อ ผู้สูงอายุที่มีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ จะช่วยให้ผู้สูงอายุยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ จึงปรับตัวได้ดี

สถานภาพทางเศรษฐกิจ ผู้ที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจดีมีโอกาสดำเนินการเข้าถึงสินค้าและบริการต่าง ๆ ได้มากกว่า สามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมได้มากกว่าผู้ที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจต่ำกว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจดีจะช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้ปรับตัวได้ดีทั้งในด้านสังคมและจิตใจ

สถานภาพทางสังคม ผู้ที่มีสถานภาพทางสังคมสูง ส่วนใหญ่จะปรับตัวได้ดีทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และจิตใจ โดยพบว่า ผู้ที่มีสถานภาพทางสังคมสูง จะได้รับการยอมรับจากสมาชิกในกลุ่มหรือชมรมที่ร่วมกิจกรรมมากกว่าผู้ที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำ และพบว่าผู้สูงอายุที่เคยมีสถานภาพทางสังคมสูงมาก่อน เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือชมรมนั้น ผู้สูงอายุเหล่านี้ต้องการเป็นเพียงสมาชิกธรรมดาไม่ต้องการเป็นผู้นำ ด้วยเหตุผลคือ ไม่ต้องการรับภาระมากต้องการจะพักผ่อนมากกว่าช่วยเหลือกิจกรรมของสังคม

การที่ผู้สูงอายุแต่ละท่านมีการปรับตัวอย่างไรนั้นก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างแตกต่างกันไปในแต่ละคน โดยพบว่าผู้ที่มีการเตรียมตัวในด้านเศรษฐกิจและสังคมมาเป็นอย่างดี เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะสามารถปรับตัวได้ดีทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และจิตใจ ส่วนการเตรียมตัวทางสังคมนั้นพบว่าผู้สูงอายุที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมสูงจะมีการเตรียมตัวเตรียมใจในการที่จะยอมรับการลดลงของสถานภาพทางสังคม จึงทำให้บุคคลเหล่านี้เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสถานภาพและบทบาทที่ลดลงไปได้ ส่วนผู้ที่มีสถานภาพทางสังคมต่ำนั้นพบว่าส่วนใหญ่ไม่มีการเตรียมตัวในการยอมรับกับสถานภาพที่จะเปลี่ยนไปมากนัก เพราะสถานภาพเดิมเมื่อยังทำงานอยู่ไม่ได้สูงมากนัก เมื่อต้องปลดจากงานประจำการเปลี่ยนแปลงของสถานภาพทางสังคมจึงไม่เห็นชัดเจน บุคคลเหล่านี้ ถึงแม้จะไม่ได้มีการเตรียมตัวในด้านสังคมมาก่อนมากนัก แต่พบว่าบุคคลเหล่านี้สามารถปรับตัวในด้านสังคมและด้านจิตใจได้ดีได้ โดยการเข้ากลุ่มหรือชมรมต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กลุ่มที่ไม่เป็นทางการ เช่น การไปวัด ซึ่งเมื่อศึกษาถึงภูมิหลังของครอบครัวของผู้สูงอายุเหล่านี้ พบว่าหลายท่านมาจากครอบครัวที่คุณพ่อ คุณแม่มีฐานะยากจนมาก่อนบางท่านเคยบวชหรือเคยอาศัยอยู่ที่วัดมาก่อนหรือบางท่านก็เคยมีบ้านอยู่ใกล้วัด คุณพ่อคุณแม่จึงพาไปทำบุญที่วัดอยู่บ่อยครั้ง จึงมีโอกาสดูแล เรียนรู้ ศึกษาขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ และมีความเชื่อ ความศรัทธา ในพระพุทธศาสนา มาตั้งแต่ในวัยเด็ก เมื่อถึงวัยสูงอายุปลดจากประจำทำให้มีเวลาว่างมากขึ้นบุคคลเหล่านี้จึงได้มี

เวลาในการเข้าวัดฟังธรรมมากขึ้น มีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ จึงสามารถปรับตัวในด้านสังคมและจิตใจได้

ส่วนผู้ที่ไม่มีเตรียมตัวในด้านเศรษฐกิจที่ดีมาก่อน เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุต้องประสบกับปัญหาเศรษฐกิจทำให้มีการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคมน้อย ทำให้มีอัตมโนทัศน์ต่อตนเองไม่ดี ขาดความเชื่อมั่น ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งส่งผลให้มีปัญหาต่อการปรับตัวทางด้านจิตใจด้วย

จากปัจจัยทั้งหมดที่ได้กล่าวมาพบว่า ปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุ คือ การเตรียมตัวทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ในขณะที่เดียวกันภาวะสุขภาพเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุและความสัมพันธ์ในครอบครัวก็มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน ในขณะที่ปัจจัยอื่น ๆ มีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุไม่มากนัก หรือมีผลต่อการปรับตัวของผู้สูงอายุบางคน หรือบางกลุ่มเท่านั้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลการวิจัยพบว่าการปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเมืองมีลักษณะคล้ายคลึงกัน คือ มีการระมัดระวังการใช้ยามากขึ้น มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมลดลง เอาใจใส่ดูแลสุขภาพมากขึ้น ผู้สูงอายุโดยทั่วไปปรับตัวได้ดี ผู้ที่เกี่ยวข้อง จึงควรเน้นการให้การศึกษาในด้านต่าง ๆ ที่จำเป็นให้แก่ลูกหลานและตัวผู้สูงอายุเอง ให้มากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุดูแลตนเองได้ดีที่สุด
2. ผลการวิจัยนี้มีประโยชน์สำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการนำข้อมูลไปวางแผนดำเนินการเกี่ยวกับผู้สูงอายุในส่วนของตนได้

ข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษานอกโรงเรียน และการศึกษาตลอดชีวิต ควรจะมีการจัดกลุ่มสนใจ สำหรับผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ เช่น กลุ่มสนใจในด้านสุขภาพ ซึ่งอาจจะมีการรวมกลุ่มกันออกกำลังกายในตอนเช้า การจัดให้เด็กและเยาวชนทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุ การจัดกลุ่มสนใจงานอาชีพเพื่อหารายได้เสริมของผู้สูงอายุเป็นต้น
2. หน่วยงานและองค์กรเอกชนที่รับผิดชอบดูแลเกี่ยวกับปัญหาและผลกระทบจากโรคเอดส์ น่าจะหาช่องทางในการช่วยเหลือผู้สูงอายุให้มีความพร้อมในการดูแลตนเอง ในกรณีบุตรเสียชีวิตเพราะโรคเอดส์ และมีความพร้อมในการดูแลหลานที่ได้รับผลกระทบจากการที่พ่อแม่เสียชีวิตเพราะโรคเอดส์

3. หน่วยงานที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการศึกษานอกโรงเรียน และการศึกษาตลอดชีวิต ควรจะให้ความสนใจในการช่วยเหลือผู้สูงอายุ ในการให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับบริการและสวัสดิการทั้งจากของรัฐและหน่วยงานเอกชนที่เกี่ยวข้อง เพื่อจะได้ใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนและเตรียมตัว เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ดียิ่งขึ้น หรือการช่วยให้ประชากรผู้สูงอายุได้มีการรวมตัวหรือรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมที่จะส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ และได้รับการสนับสนุนจากสังคมอย่างเป็นระบบมากขึ้น

4. หน่วยงานของรัฐ เอกชน และองค์กรเอกชน ที่ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ควรจะมี ขบวนการที่เป็นระบบในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการรวมตัวกันเป็นกลุ่ม ทั้งผู้สูงอายุที่อยู่ในชนบท และผู้สูงอายุที่อยู่ในเมือง เพื่อจะได้มีการช่วยเหลือกันและกันในการปรับตัว รวมทั้งในการรับการสนับสนุนจากสังคมอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

5. เนื่องจากจำนวนประชากรผู้สูงอายุ มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ในขณะที่ยอดการเกิดลดลง ประชากรในวัยแรงงานจึงมีแนวโน้มลดลง ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดการขาดแคลนแรงงานได้ในอนาคต หน่วยงานที่ทำหน้าที่ในการพัฒนาประชากรควรจะมีนโยบายในการแก้ไขปัญหาอันอาจจะเกิดขึ้นในอนาคตอันใกล้นี้ เช่น อาจจะให้ผู้สูงอายุกลับเข้ามาทำงานได้อีก โดยเป็นงานที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เหมาะสมกับความสามารถทางสติปัญญา และประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

6. ควรจะมีการช่วยเหลือผู้สูงอายุในรูปแบบของสวัสดิการสังคมเหมือนในหลายประเทศเพื่อให้คนไทยมีชีวิตในบั้นปลาย มีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าในปัจจุบันนี้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยของผู้สูงอายุในเขตเมืองเท่านั้น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมจึงทำการวิจัยการปรับตัวของผู้สูงอายุในชนบทด้วย เพราะได้รับผลกระทบที่ลูกหลานไปทำงานต่างถิ่นกันมาก โดยการศึกษาเช่นเดียวกัน ผลที่ได้จะทำให้สามารถเปรียบเทียบกับการปรับตัวของผู้สูงอายุในเมืองได้

2. ควรมีการศึกษาการปรับตัวทางด้านเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมต่างออกไปจากงานวิจัยครั้งนี้ ทั้งที่อาศัยอยู่ในชนบทและในเมือง เพื่อเป็นข้อมูลให้กับประชาชน ในการวางแผนและเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ