

หลักพรหมวิหาร 4 กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

ในเขตอำเภออุทัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

FOUR BRAHMAVIHARA AND A WAY OF LIFE OF THE ELDERLY
IN UTHAI DISTRICT PHRNAKONSRI AYUTTHAYA PROVINCE

พระณัฐวัชร์ อภินันโท (ศรีสมเพ็ชร) *

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาระดับพรหมวิหาร 4 ของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภออุทัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา 2) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพรหมวิหาร 4 ของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภออุทัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ ผู้สูงวัย ทั้งชายและหญิง อายุ ระหว่าง 60 ปี ขึ้นไปซึ่งในอำเภออุทัยมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด 5,148 คนโดยจะเลือกกลุ่มประชากรตัวอย่างโดยวิธีการสุ่ม 370 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม ข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามถึงความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ แบบสอบถามถึงการมองโลกในแง่ดีของผู้สูงอายุ คำถามเกี่ยวกับหลักพรหมวิหาร 4 กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ สถิติที่ใช้ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การทดสอบค่า (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One way Anova)

ผลการวิจัย พบว่า

ผู้สูงอายุ ในเขตอำเภออุทัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยาที่มี เพศ การศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน สถานภาพสมรส โครงสร้างครอบครัว และสุขภาพที่แตกต่างกันมีผลต่อการนำหลักธรรมพรหมวิหาร 4 มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : หลักพรหมวิหาร 4, การดำเนินชีวิต, ผู้สูงอายุ

*นิสิตหลักสูตรวิชาชีพชีวิตและความตาย ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

ABSTRACT

The objectives of this research were 1) to study the Four Brahmavihara principles in the way of life of elderly in Uthai district, Ayutthaya Province 2) to study the causes and problems of the elderly in Uthai district, Ayutthaya Province, The samples were the elderly men and women aged 60 years and over in Uthai district has all of the elderly the samples are 370 elderly people. Tool for data collection are personal questionnaire. The statistics include the mean ($\bar{X}$), standard deviation (S.D.). T-test and One-way ANOVA.

The Research was found

- 1) To study level of four Bramavihara of the elderly in Uthai district, Ayutthaya province, 2) to study factors affected to level of four Brammavihara of the elderly in Uthai district, Ayutthaya province.

Keywords: Principle 4, lifestyle, elderly

บทนำ

เนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่มีอัตราการเกิดและอัตราการตายไม่สมดุลกันเหมือนในอดีต คือ มีอัตราการเกิดมากกว่าการตายทำให้ภาวะประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยสูงขึ้นถึงประมาณ 5.97 ล้านคนในปัจจุบัน ซึ่งเท่ากับ 9.4 เปอร์เซ็นต์ ของประชากรทั้งประเทศ อีกทั้งสังคมมีความเจริญทางวัตถุมากขึ้นวิถีชีวิตของคนจึงเปลี่ยนแปลงคนในครอบครัวไม่ค่อยมีเวลาให้แกกัน เนื่องจากมีความจำเป็นต้องออกไปประกอบอาชีพหารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวจึงเกิดช่องว่าง ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตทางสังคมค่อนข้างสูง อันอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเองจากการที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัว มีอาชีพ มีรายได้ ต้องออกจากบ้านไปประกอบอาชีพได้พบปะผู้คน มีอำนาจในการตัดสินใจภายในครอบครัว แต่เมื่อถึงวัยสูงอายุ บทบาทดังกล่าวลดลงหรือหมดสิ้นไป ประกอบกับภาวะเสื่อมถอยของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย คิดช้า ทำช้า บางรายเกิดภาวะซึมเศร้า เกิดความเหงา ความว้าเหว่ ความเครียดบางรายมีปัญหาในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับคนในครอบครัวและชุมชนซึ่งไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลงของผู้สูงวัย ที่มีความเสื่อมถอยทั้งทางร่างกายและจิตใจซึ่งต้องการความรัก ความเข้าใจ ความเอื้ออาทรจากคนรอบข้างเป็นอย่างยิ่ง

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากร อันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคนิคการแพทย์ การรู้จักดูแลรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ การลดอัตราการเกิดและอัตราการตายจึงทำให้โครงสร้างประชากร ผู้สูงอายุมีจำนวนสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้ กำลังนำไปสู่ภาวะ

ที่เรียกว่า “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ” (Population Aging) ทำให้ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพราะมี จำนวนประชากรผู้สูงอายุเกินกว่า ร้อยละ 10 ตั้งแต่ปี 2548 เป็นต้นมา ประเทศไทย มีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10.6 และในปี 2549 มีประมาณ ร้อยละ 11 คาดว่าจะมี ประชากรผู้สูงอายุถึง 10.7 ล้านคน หรือร้อยละ 15.28 ในปี 2563 (โรงพยาบาลผู้สูงอายุบางขุน เทียน, 2559 : ออนไลน์) คำสอนในพระพุทธศาสนาสอนให้คนเรารู้จักความจริงของธรรมชาติและ ชีวิต ให้รู้จักตนเองพิจารณาแก้ไขปัญหของตนด้วยหลักเหตุผลหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธ เจ้า ที่เรียกว่า พุทธธรรม พุทธธรรมเป็นการแนะแนวต้นแบบ เพราะการแนะแนวพุทธธรรมนี้ ส่งเสริมให้บุคคลรู้จักช่วยตนเอง ยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญห ตลอดจนให้รู้จักใน เงื่อนไข เหตุ-ปัจจัยและวิธีการซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วนตามหลักการแนะแนว

หลักพรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมที่ประกอบด้วยเมตตา มีความรัก มีความ ปรารถนาดี ไม่ตรีจิตคิดช่วยเหลือให้ผู้อื่นประสบแต่ประโยชน์และมีความสุขโดยทั่วกันมีความกรุณา หรือความ สงสาร ด้วยการคิดจะช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความเดือดร้อน ทั้งร่างกายและจิตใจ ในภาวะที่ได้รับ ความเดือดร้อนเป็นทุกข์ และเป็นการช่วยเหลือที่ถูกต้อง ไม่เบียดเบียนใครรวมทั้งตนเอง มีมิตตา ความพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีอันเป็นความดีรู้สึก เมื่อลูกหลานมีความก้าวหน้า มีความสุขและ มีอุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาความเชื่อตามแนวทาง พรหมวิหาร 4 กับการประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอกุทัย จังหวัด พระนครศรีอยุธยา โดยใช้หลักธรรมพรหมวิหาร 4 มาเป็นเครื่องมือในการศึกษา กลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอกุทัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ว่าเป็นไปในลักษณะเช่นไร และเราจะมีแนวทางแก้ไข ปัญหาผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรมได้อย่างไรสืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับพรหมวิหาร 4 ของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอกุทัย จังหวัด พระนครศรีอยุธยา
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพรหมวิหาร 4 ของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภอกุทัย จังหวัด พระนครศรีอยุธยา

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหาศึกษาวิเคราะห์เอกสารเชิงคุณภาพหลักพรหมวิหาร 4 ตามแนวทางพระพุทธศาสนาเป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลง กรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 อรรถกถาและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับ พรหมวิหาร 4 หนังสือ ตำรา บทความ ข้อเขียน และเอกสารอื่นที่เกี่ยวข้องกับพรหมวิหาร 4 กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
2. ขอบเขตด้านประชากร คือ ผู้สูงอายุ ผู้สูงวัย ทั้งชายและหญิง อายุ ระหว่าง 60 ปี ขึ้นไปซึ่งในอำเภอกุทัยมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด 5,148 คน (สถิติประชากร อำเภอกุทัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พ.ศ. 2559) โดยจะเลือกกลุ่มประชากรตัวอย่างโดยวิธีการสุ่ม 370 คน

ค่าความเชื่อมั่นที่ 95 % ตามตารางของ (Yamame Taro, 1967) ด้วยวิธีการสุ่มโดยบังเอิญ (Random) เป็นการสุ่มจากสมาชิกของประชากรเป้าหมายที่เป็นใครก็ได้ที่สามารถให้ข้อมูลได้ครบถ้วน

3. ขอบเขตด้านเวลา ผู้ดำเนินการวิจัย ใช้ระยะเวลาในการดำเนินงานประมาณ 2 -3 เดือน คือระหว่างเดือนมกราคม – มีนาคม พ.ศ.2558

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงที่มี อายุระหว่าง 60 ปี ขึ้นไป อาศัยในเขตอำเภออุทัย ระหว่างเดือนมกราคม – มีนาคม พ.ศ.2558 จำนวนประชากร 5,148 คน ส่วนกลุ่มตัวอย่าง เลือกโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุจำนวน 370 คน มีค่าความเชื่อมั่นที่ $\pm 5\%$ ตามตารางของ Yamame ด้วยวิธีการสุ่มโดยบังเอิญ (Random) เป็นการสุ่มจากสมาชิกของประชากรเป้าหมายที่เป็นใครก็ได้ที่สามารถให้ข้อมูลได้ครบถ้วน เป็นการเลือกตัวอย่างที่มีลักษณะสอดคล้องกับนิยามของประชากรที่สามารถพบได้

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามกรอบของ เพื่อใช้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล การศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้ทำการศึกษาแนวคิดหลักการ ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และหลักพรหมวิหาร 4

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์โดยคำนวณค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการทดสอบค่าที่ t-test และ F-test (One-way ANOVA)

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงสถิติ

ผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 60-65 ปี ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาต่ำกว่าระดับปริญญาตรี มีสถานภาพสมรส ส่วนใหญ่มีรายได้มากกว่า 5,000 บาทต่อเดือน อาชีพเดิมก่อนเกษียณ ประกอบอาชีพ เช่น กสิกรรม และรับราชการเป็นส่วนใหญ่ และปัจจุบันอาศัยอยู่กับครอบครัว ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะมีโรคประจำตัว

ผลการเปรียบเทียบสมมติฐานสำหรับผู้สูงอายุ ในเขตอำเภออุทัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยาที่มี เพศ การศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน สถานภาพสมรส โครงสร้างครอบครัว สุขภาพ ที่ต่างกัน นั้นมีผลต่อการนำหลักธรรมพรหมวิหาร 4 มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การทดสอบสมมติฐานทางสถิติ

สมมติฐานที่ 1 ที่ว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นต่อ หลักธรรมพรหมวิหาร 4 ต่างกัน โดยรวม ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นต่อ หลักธรรมพรหมวิหาร 4 ต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 ที่ว่า ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาต่างกันมีความเข้าใจหลักธรรม พรหมวิหาร 4 แตกต่างกัน โดยรวม ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ว่า ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาต่างกันมีความเข้าใจหลักธรรม พรหมวิหาร 4 แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 3 ที่ว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างกัน มีการนำพรหมวิหาร 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน โดยรวม ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างกัน มีการนำพรหมวิหาร 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 4 ที่ว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่างกัน มีการนำพรหมวิหาร 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน โดยรวม ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่างกัน มีการนำพรหมวิหาร 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน โดยรวม

สมมติฐานที่ 5 ที่ว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานะภาพสมรสต่างกัน มีการนำพรหมวิหาร 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน โดยรวม ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานะภาพสมรสต่างกัน มีการนำพรหมวิหาร 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 6 ที่ว่า ผู้สูงอายุที่มีโครงสร้างครอบครัวต่างกัน มีการนำพรหมวิหาร 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน โดยรวม ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ว่า ผู้สูงอายุที่มีโครงสร้างครอบครัวต่างกัน มีการนำพรหมวิหาร 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันแตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 7 ที่ว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพต่างกัน มีการนำพรหมวิหาร 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันมากน้อยแตกต่างกัน โดยรวม ไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพต่างกัน มีการนำพรหมวิหาร 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันมากน้อยแตกต่างกัน

อภิปรายผล

ผู้สูงอายุกับการประยุกต์พรหมวิหาร 4 ในการดำเนินชีวิต

ระดับการใช้หลักการใช้หลักพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เขตอำเภออุทัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยาล้วนอยู่ในระดับมากทั้งสิ้น อภิปรายผลได้ดังนี้

จากผลการวิจัย พบว่า ความคิดเห็นของการประยุกต์ใช้พรหมวิหาร 4 ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เขตอำเภอ อุทัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทุกด้าน อันเนื่องมาจากความเข้าใจในการประยุกต์หลักธรรมพรหมวิหาร 4 ในการดำเนินชีวิต เพราะพรหมวิหาร 4 เป็นธรรมของท่านผู้เป็นใหญ่ เป็นหลักธรรมสำหรับทุกคน เป็นหลักธรรมประจำใจที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างประเสริฐและมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมานิต เตชวรโร (อุตนอก) (2550 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “รัฐศาสตร์แนวพุทธ : พรหมวิหาร 4 กับนักปกครอง” ได้อธิบายว่า พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมสำหรับผู้ใหญ่ ผู้นำ หรือนักปกครอง ถ้านักปกครองปฏิบัติตามย่อมได้รับความเคารพยกย่อง สรรเสริญ และเป็นที่รักที่พอใจของประชาชน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาสุทธิชัย จิตขโย (ถาวรศิลป์) (2546 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาเชิงวิเคราะห์พรหมวิหาร 4 ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา” ได้อธิบายว่า ตามลักษณะของการจัดหมวดหมู่ทางหลักธรรม พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญมากต่อวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคม เนื่องจากเป็นคุณธรรมอันดีงาม เป็นหลักปฏิบัติที่มนุษย์พึงยึดไว้ประพฤติปฏิบัติต่อกันและกัน

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพรหมวิหาร 4 ของผู้สูงอายุ

อารมณ์ความรู้สึกหรือพฤติกรรมบางอย่าง ย่อมจะต้องมีเหตุปัจจัยที่ส่งผลต่อบุคคลนั้นๆ ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยส่วนตัวหรือปัจจัยภายนอก ซึ่งนั่นเป็นองค์ประกอบที่ทำให้บุคคลแสดงสิ่งเหล่านั้น ไม่ว่าจะเป็นผลดีต่อตนเองหรือไม่ดี ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพรหมวิหาร 4 ของผู้สูงอายุ ในเขตอำเภออุทัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยผู้วิจัยพบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลของผู้สูงอายุมีดังนี้

ด้านสถานภาพสมรส

ด้านสถานภาพสมรส มีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขของผู้สูงอายุ โดยผ่านภาวะสุขภาพกาย ทั้งนี้ผู้สูงอายุที่อยู่กับคู่สมรสมีความสุขมากกว่าผู้สูงอายุที่เป็นหม้ายหรือหย่า หรือแยกกันอยู่ กับคู่สมรส อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรส จะมีคู่ชีวิตคอยให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ ดูแลเอาใจใส่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในด้านต่างๆ แต่ผู้ที่มีสถานภาพ หม้ายหย่า หรือแยกกันอยู่นั้น ก็จะไม่มีความสุขเท่าใดนัก นอกจากนั้นสถานภาพสมรสมีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขของผู้สูงอายุ โดยรวม สอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎีของ Layard (2548 : 78 – 79) ที่อธิบายไว้ว่า สถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์กับความสุข

ด้านอาชีพและรายได้

ด้านอาชีพและรายได้มีผลต่อความสุขโดยผ่านภาวะสุขภาพกายของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพและมีรายได้ในการดูแลตัวเองจะมีความสุขมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ประกอบอาชีพ และต้องพึ่งพาลูกหลานการดูแลทั้งนี้อาจเป็นเพราะการทำงานทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และการทำงานบางอย่าง เช่น ด้านเกษตรกรรม ถือเป็นการออกกำลังกายแบบหนึ่ง จึงทำให้การทำงานมีผลต่อสุขภาพ นอกจากนี้การทำงาน มีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขของผู้สูงอายุโดยรวม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎีของ Layard (2548 : 80 – 81)

ที่พบว่าการทำงานทำให้สูญเสียความเคารพตนเองและลดความสุข และยังพบว่าการทำงานยังมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ อีกด้วย และสอดคล้องกับงานวิจัยของสุนันทา คุ่มเพชร (2545 : 126) ที่พบว่าผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพกับไม่ประกอบอาชีพมีความสุขแตกต่างกัน จากที่กล่าวมานี้เป็นการสรุปปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อความสุข

ด้านโครงสร้างครอบครัว

ด้านโครงสร้างครอบครัวมีอิทธิพลต่อความสุขของผู้สูงอายุ นั่นคือ การพบปะติดต่อกับบุตร ซึ่งมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุข โดยผ่านภาวะทางอารมณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของจิราพร เกศพิชญพัฒนา และคณะ (2543 : 21 – 27) ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่มีการเยี่ยมเยียนจากบุตรจะทำให้รู้สึกสบายใจ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการได้พบปะติดต่อกับบุตร เป็นลักษณะของการมีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวอย่างหนึ่ง และทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองไม่ถูกทอดทิ้ง ซึ่งการที่ปัจจัยนี้มีเพียงอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขของผู้สูงอายุตอนต้นโดยผ่านภาวะทางอารมณ์ อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุที่เข้าสู่การเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมถอยในด้านต่างๆ และเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเอง มีการปรับตัวเพื่อเตรียมเป็นผู้สูงอายุ รวมถึงเริ่มถอยห่างจากสังคม ดังนั้นหน่วยของสังคมที่เล็กที่สุด ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัว หรือการพบปะติดต่อกับบุตรย่อมมีผลต่อภาวะทางอารมณ์

ด้านสุขภาพ

พบว่า สุขภาพกายมีอิทธิพลทางตรงต่อระดับพรหมวิหาร 4 ของผู้สูงอายุ โดยผู้ที่ไม่ได้โรคประจำตัวก็ย่อมส่งผลต่อความรู้สึกที่ดีเช่นกัน ซึ่งการมีสุขภาพกายที่ดีเป็นสิ่งที่จะทำให้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ ไม่เป็นภาระของผู้อื่น ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ มีความตั้งใจสามารถใช้ชีวิตประจำวัน หรือดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับงานวิจัยของชินัน บุญเรืองรัตน์ (2551 : 78) ที่ว่าสุขภาพกายและความสุขมีความสัมพันธ์ในทางบวก นอกจากนี้ภาวะทางอารมณ์มีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวิทธิลักษณ์ จันทรัตนสมบัติ (2552 : 153) ซึ่งกล่าวไว้ว่า การระมัดระวังภาวะอารมณ์ เช่น หงุดหงิด ฉุนเฉียว น้อยใจ ทำให้พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลง เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยถ้าทำได้ก็จะมีความสุข และสอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎีของ Layard (2548 : 216-217) ที่กล่าวว่าความรู้สึกในเชิงบวก หรือการมีภาวะทางอารมณ์ที่ดี จะทำให้มีความสุขเพิ่มขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. ระดับสาเหตุและสภาพปัญหา ผลการวิจัยพบว่าระดับสาเหตุและสภาพปัญหา เพราะวิถีชีวิตของสังคมไทยเริ่มเปลี่ยนแปลงไป อันได้แก่ จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ทำร่วมกันและการออกกำลังกายเพื่อสร้างสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน สังคมได้งดงาม
2. การนำหลักพรหมวิหาร 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิต ผลการวิจัยพบว่า การนำหลักพรหมวิหาร 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิต อยู่ในระดับมากซึ่งดีอยู่แล้วแต่สถานการณ์ปัจจุบันอยู่ในภาวะการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เพราะวิถีชีวิตของสังคมไทยเริ่มเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งจะต้องมี

การพัฒนาในด้านนี้ให้ยิ่งขึ้นไป อันได้แก่ จัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้มีประโยชน์และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ข้อค้นพบต่างๆที่ได้จากงานวิจัยเล่มนี้ เกิดจากการใช้การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อทดสอบทฤษฎีในเรื่องการนำหลักพรหมวิหาร 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตซึ่งอาจจะมีข้อจำกัดในเรื่องการอธิบายข้อมูลที่เป็นไปอย่างผิวเผิน หากในอนาคตจะมีการวิจัยเชิงคุณภาพจะทำให้ได้ข้อมูลที่ลุ่มลึกและสะท้อนประเด็นที่ต้องการศึกษาได้มากขึ้น

2. ผู้วิจัยพบว่าสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะเป็นเรื่องของความไว้วางใจในการให้ข้อมูลและความร่วมมืออันดีต่อกระบวนการทำวิจัย ดังนั้นหากจะมีการวิจัยครั้งต่อไปการละเลยการสร้างสัมพันธภาพและมุ่งแต่เก็บข้อมูลเพียงอย่างเดียวจะเป็นข้อผิดพลาดอย่างร้ายแรงอันส่งผลต่อความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ได้รับด้วย

บรรณานุกรม

สถิติประชากร อำเภออุทัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พ.ศ. 2559.

รักดี โชติจินดา และเจริญเกียรติ ธนสุขถาวร. 2548. หลากหลายข้อค้นพบของศาสตร์ใหม่แห่ง

ความสุข., กรุงเทพมหานคร : สานเงินมีมา.

วิทธิลักษณ์ จันทรธสมบัติ. 2552. ทศนะต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุขของผู้สูงอายุใน กรุงเทพมหานคร กรณีศึกษาสาธารณสุข 40 บางแค. **วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ชินัน บุญเรืองรัตน์. 2551. ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความสุขของผู้สูงอายุ ในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค. **วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระมานิต เตชวร (อดูนอก). 2550. รัฐศาสตร์แนวพุทธ : พรหมวิหาร 4 กับนักปกครอง. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระมหาสุทธิชัย สุทธิชัย (ถาวรศีล). 2546. ศึกษาเชิงวิเคราะห์พรหมวิหาร 4 ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

สุนันทา คุ่มเพชร. 2545. อิทธิพลของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพตนเอง การมีส่วนร่วมในชุมชน และความต้องการบริการสวัสดิการสังคมต่อภาวะสุขภาพจิตผู้สูงอายุใน อำเภอเมืองระนองจังหวัดระนอง. **วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.** มหาวิทยาลัยศิลปากร.

จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ. 2543. ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย: การศึกษาเชิงคุณภาพ. **วารสารพญาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ.** 1 เมษายน – มิถุนายน 2543.

โรงพยาบาลผู้สูงอายุบางขุนเทียน. สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย. ออนไลน์. แหล่งที่มา:
<http://www.msdbangkok.go.th/BKT/Older.html>. 24 กรกฎาคม 2559.

Yamane Taro. 1967. **Statistics. An Introductory Analysis**. 2nd Ed. New York : Harper and Row.