

ปัจจัยคัดสรรเชิงพุทธที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ*

The Buddhist Selective Factors Influencing toward the Elderly's Psychological Well-Being

^{1*}พระมหาเฟื่อน กิตติโสภณ, ¹พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภินันโท,

²พระปราโมทย์ วาทโกวิโท และ ³นางคชาภรณ์ คำสอนทา

^{1*}Phramaha Phuen Kittisobhano, ¹Phrakrusangharak Ekkapat Abhichandho,

²Phra Pramote Vadakovido and ³Kachaporn Kumsonta

^{1*,1}คณะมนุษยศาสตร์, ^{2,3}สาขาวิชาสันติศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1*,1}Faculty of Humanities, ^{2,3}Peace Studies Program, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

^{1*}Corresponding Author. Email: phuen2516@gmail.com



บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัจจัยคัดสรรเชิงพุทธและสุขภาวะทางจิตวิทยาในผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษาอิทธิพลของปัจจัยคัดสรรเชิงพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตวิทยาในผู้สูงอายุ 3) เพื่อนำเสนอแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิทยาในผู้สูงอายุ โดยใช้การวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed method) ด้วยการสนทนากลุ่ม จากผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ 3 แห่งและแบบสอบถามจากผู้สูงอายุ จำนวน 437 คน ในเขตกรุงเทพและปริมณฑล ผลการศึกษาพบว่า

1. ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพและปริมณฑลมีค่าเฉลี่ยระดับปัจจัยคัดสรรเชิงพุทธและสุขภาวะทางจิตวิทยายอยู่ในระดับมาก
2. ผู้สูงอายุที่มีเพศ ระดับการศึกษา การประกอบอาชีพอิสระ จังหวัดที่อาศัย การบริจาคทาน การศึกษาธรรมะ การสวดมนต์ และการดำรงชีวิตโดยตามหลักอิทธิบาท 4 และพรหมวิหาร 4 แตกต่างมีสุขภาวะทางจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และปัจจัยคัดสรรเชิงพุทธในการวิจัยนี้คือ อิทธิบาทธรรม 4 ได้แก่ และพรหมวิหารธรรม 4 เป็นตัวแปรที่สามารถพยากรณ์สุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุได้ 75%
3. การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ การเข้าร่วมกิจกรรมสังคม และการปฏิบัติตนตามหลักคำสอนศาสนาเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับส่งเสริมการเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะจิตที่ดี

คำสำคัญ: สุขภาวะทางจิต; ผู้สูงอายุ; อิทธิบาท 4; พรหมวิหาร 4

Abstract

The objectives of this research are as follows. 1) to study selective Buddhist factors in the elderly 2) to study effect of selective Buddhist factors on psychological well-being in the elderly 3) to propose method of promoting psychological well-being in the elderly. As mixed method research, focus group discussion was applied for collecting data from the elderly of the elderly assembly and questionnaire was used to collect data from 347 elderlies live in Bangkok and surrounded province. The results show that:-

1. Selective Buddhist factors and psychological well-being of the elderly is in high level.

2. the elderly with different of age, educational level, occupation, living province, frequency of donation, studying Dhamma, chanting, and live along with four path of achievement and four sublime states, has different level of psychological well-being at significant level .05 in addition, Selective Buddhist factors can predict level of psychological well-being with 75% at significant level .05.

3. Early self- preparation, participating social activities, and religious practices is key factor of promoting psychological well-being in the elderly.

Keywords: Psychological well-being; elderly; 4 paths of achievement; 4 sublime states

บทนำ

ในปัจจุบันพบว่า ประชากรผู้สูงอายุมีอัตราการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วซึ่งเป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางการแพทย์ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่มีอัตราการตายลดลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งอัตราการตายในทารกแรกคลอดทำให้อายุเฉลี่ยของประชากรสูงขึ้น จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปี พ.ศ. 2560 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ขึ้นไปมีจำนวนถึง 11 ล้านคน คิดเป็น 11 เปอร์เซ็นต์ของประชากรไทย การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทยยังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง คาดว่าภายในปี 2568 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็น 14.9 ล้านคน และในปี พ.ศ.2573 จะเพิ่มขึ้นเป็น 17.8 ล้านคน หรือร้อยละ 25 ของประชากรทั้งหมดนั่นคือทุกๆประชากรไทย 4 คน จะมีผู้สูงอายุ 1 คน (National Statistical Office, 2017)

จากแนวโน้มประชากรที่เพิ่มขึ้นส่งผลกระทบต่อด้านเศรษฐกิจและสังคมของประเทศเนื่องจากวัยผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ สังคม อารมณ์ และเขาวนปัญญา ความเสื่อมของร่างกาย อันเนื่องมาจากการเข้าสู่วัยสูงอายุ เช่น การตอบสนองต่อสิ่งเร้าลดลง หูตึง ต้อกระจก การเกิดอุบัติเหตุ กระดูกเปราะหักง่าย ขาดสารอาหาร ท้องผูก กลั้นปัสสาวะไม่อยู่และมักนอนไม่หลับนอกจากนี้ยังมีปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น ความเครียด การสูญเสียความสามารถในการพึ่งตนเอง การสูญเสียชีวิต การแยกครอบครัวของลูกหลาน ส่วนผู้สูงอายุที่ขาดความสามารถด้านร่างกาย สังคม และจิตใจหรือขาดการศึกษาจะเป็นกลุ่มที่แนวโน้มที่จะมีปัญหาด้านสุขภาพทางจิตที่แสดงออกในรูปของ ความรู้สึกไม่มั่นคงทางอารมณ์ มองตนเองว่าไม่มีคุณค่า ไม่พึงพอใจกับชีวิตที่ตนเป็นอยู่ รู้สึกซึมเศร้า เหนง ว่าเหว (Kaewkangwan, 2002)

สุขภาพทางจิตส่งผลต่อชีวิตมนุษย์ในหลายๆ ด้าน เช่น ด้านการศึกษา ผู้ที่มีสุขภาพทางจิตดีย่อมมีจิตใจปลอดโปร่ง สามารถศึกษาได้สำเร็จ ด้านอาชีพ การงานและมีกำลังใจต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ได้บรรลุผลสำเร็จด้านชีวิตครอบครัว คนในครอบครัวที่มีสุขภาพจิตดีครอบครัวก็สงบสุข ด้านเพื่อนร่วมงานก็มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ถ้าสุขภาพจิตดีร่างกายก็สดชื่นแจ่มใส ส่วนคนที่สุขภาพทางจิตไม่ดี มักมีอาการไม่แน่นอน ควบคุมอารมณ์อารมณ์ตนเองไม่ได้ มีปัญหาในการปรับตัว ไม่สามารถเผชิญปัญหาและความเป็นจริงแห่งชีวิตได้อย่างสมเหตุสมผลและมีประสิทธิภาพ (Ibitoye, 2014)

สังคมไทยเป็นสังคมที่เกาะเกี่ยวอยู่กับความคิด ความเชื่อที่มีพระพุทธศาสนาเป็นฐาน โดยธรรมชาติที่เราพบกันได้ทั่วไปในทุกวัฒนธรรมคือ เมื่ออายุมากขึ้น ผู้สูงอายุมักจะหันหน้าเข้าหาศาสนามากขึ้นกว่าวัยทำงาน ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลว่าผู้สูงอายุมีเวลามากขึ้น ต้องการหาคำตอบเกี่ยวกับชีวิตหรือเตรียมตัวเพื่อชีวิตที่ดีในโลกหน้าก็ตาม ศาสนาได้เข้าไปมีส่วนในชีวิตของผู้สูงอายุในทุกสังคม พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุอย่างน้อย 2 เรื่องคือ อิทธิบาท 4 ในฐานะธรรมที่ทำให้อายุยืนดังที่ปรากฏในมหาปริณิพพานสูตร และพรหมวิหาร 4 ในฐานะธรรมเป็นเครื่องอยู่ของท่านผู้ใหญ่ (Thongwichain, 2007)

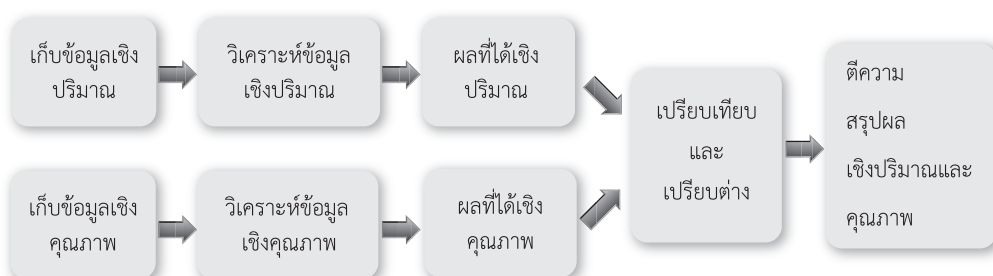
ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยคัดสรรเชิงพุทธ ได้แก่ อิทธิบาท 4 ซึ่ง ประกอบไปด้วย ฉันทะ(ความพอใจ) วิริยะ(ความเพียร) จิตตะ(ความคิด) และวิมังสา(ความไตร่ตรอง) และพรหมวิหาร 4 ซึ่ง ประกอบด้วย เมตตา(ความรักใคร่) กรุณา(ความสงสารเห็นใจ) มุทิตา(ความยินดี) และอุเบกขา(ความวางใจเป็นกลาง) อันเป็นคุณลักษณะพื้นฐานตามทัศนะของพระพุทธศาสนาที่จะพึงมีในชาวพุทธโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุซึ่งจะเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตในผู้สูงอายุเพื่อสังคมไทยสามารถรับมือกับการเป็นสังคมผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพสืบต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาสภาพปัจจัยคัดสรรเชิงพุทธและสุขภาวะทางจิตวิทยาในผู้สูงอายุ
- 2) เพื่อศึกษาอิทธิพลของปัจจัยคัดสรรเชิงพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตวิทยาในผู้สูงอายุ
- 3) เพื่อนำเสนอแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิทยาในผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี(Mixed method) อันเป็นการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถามและแบบวัดสุขภาวะทางจิตเพื่อศึกษาอิทธิพลของปัจจัยคัดสรรเชิงพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูง จากนั้นทำการเก็บเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก(In-depth interview) เพื่อวิเคราะห์อิทธิพลปัจจัยคัดสรรเชิงพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ตามแบบของเครสเวลล์ซึ่งดัดแปลงโดย รศ.ดร.รัตนะ บัวสนธ์(Buason, 2012) ดังภาพต่อไปนี้



1. ผู้ให้ข้อมูล ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในส่วนของการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพคุณผู้ให้ข้อมูลจากการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) คือ ผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุ ชุมชนบางกระเจ้า จังหวัดสมุทรปราการ ชมรมผู้สูงอายุตำบลบางเลน จังหวัดนนทบุรี และชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองพะอง จังหวัดสมุทรสาคร แห่งละ 15 คน รวมจำนวน 45 ท่าน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไปที่อาศัยอยู่ในพื้นที่กรุงเทพมหานครและจังหวัดปริมณฑล ได้แก่ นนทบุรี นครปฐม สมุทรปราการ สมุทรสาคร และสมุทรสงคราม โดยผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของคอคแรน (Cochran, 1977) สำหรับกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในกรณีที่ไม่มีทราบจำนวนประชากร ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 437 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ต่อเดือน อาชีพ จังหวัดที่อาศัย การปฏิบัติตนในฐานะพุทธศาสนิกชน (การบริจาคทาน ศึกษาศรัทธา สวดมนต์ นั่งสมาธิ) การใช้ชีวิตตามหลักอิทธิบาท 4 ได้แก่ และการใช้ชีวิตตามหลักพรหมวิหาร 4 ส่วนตัวแปรตาม คือ สุขภาวะทางจิต ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้านย่อย คือ ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) ความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional stability) ความมั่นคงในตนเอง (Self-integrity) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนี้ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ แบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ ๑ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ต่อเดือน อาชีพ จังหวัดที่อาศัยและการปฏิบัติตนในฐานะชาวพุทธ(บริจาคทาน ศึกษาศรัทธา สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิ)

ตอนที่ 3 แบบวัดปัจจัยคัดสรรเชิงพุทธ แบ่งออกเป็น 2 ด้านย่อย คือ 1) แบบวัดการดำรงชีวิตตามหลักอิทธิบาท 4 จำนวน 24 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .797 และ 2) แบบวัดการดำรงชีวิตตามหลักพรหมวิหาร 4 จำนวน 24 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .712

ตอนที่ 1 แบบวัดสุขภาวะทางจิต ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้านย่อย คือ 1) ความพึงพอใจในชีวิต 2) ความมั่นคงทางอารมณ์ 3) ความมั่นคงในตนเองซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเอง และ 4) การเห็นคุณค่าในตนเองซึ่งปรับปรุงจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของโรเซนเบิร์ก โดยแบบวัดชุดนี้ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 29 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .921

ส่วนเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ใช้การสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) โดยกำหนดประเด็นการสนทนาแบบกึ่งโครงสร้าง(Semi-structured) โดยกำหนดประเด็นการ

สนทนากับ การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ การประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวัน และการรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตในวัยผู้สูงอายุ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บข้อมูลการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามดังกล่าวไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 437 คน โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของคอคแรน (Cochran, 1977) ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ กรุงเทพมหานครและจังหวัดปริมณฑล ได้แก่ นนทบุรี นครปฐม สมุทรปราการ สมุทรสาคร และสมุทรสงคราม จากนั้นนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์โดยใช้สถิติ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) การทดสอบค่าที (t-Test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) และการวิเคราะห์การถดถอยพหุ (Multiple Regression) เพื่อสร้างสมการพยากรณ์สุขภาวะทางจิต

2) การเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้พัฒนาชุดคำถามและดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีสนทนากลุ่มกับผู้สูงอายุ จำนวน 44 ท่าน จาก 3 แหล่ง คือ ผู้สูงอายุจากชมรมผู้สูงอายุ ชุมชน บางกระเจ้า จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 15 ท่าน ชมรมผู้สูงอายุตำบลบางเลน จังหวัดนนทบุรี จำนวน 15 ท่าน และชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองพะอง จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 15 ท่าน จากนั้นทำการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาสภาพปัจจัยคัดสรรเชิงพุทธและสุขภาวะทางจิตวิทยาในผู้สูงอายุ ผลการวิจัย พบว่า ในการดำเนินชีวิตตามหลักอิทธิบาท 4 ผู้สูงอายุใช้ชีวิตตามหลักอิทธิบาท 4 ภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยหลักอิทธิบาทที่ผู้สูงอายุใช้มากที่สุดคือ ฉันทะ (ความพอใจ) รองลงมาคือ จิตตะ (การคิด) ความเพียร (วิริยะ) และวิมังสา (การไตร่ตรอง) ตามลำดับ ส่วนการใช้ชีวิตตามหลักพรหมวิหาร 4 ผู้สูงอายุใช้ชีวิตตามหลักพรหมวิหาร 4 ภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยหลักพรหมวิหารที่ผู้สูงอายุใช้มากที่สุด คือ เมตตา (ความรัก) รองลงมาคือ ทิตา (ความพลอยยินดี) กรุณา (ความเห็นใจ) และอุเบกขา (การวางใจเป็นกลาง) ตามลำดับ

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อศึกษาอิทธิพลของปัจจัยคัดสรรเชิงพุทธที่มีต่อสุขภาวะทางจิตวิทยาในผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะทางจิตในระดับค่อนข้างมากสอดคล้องกับงานวิจัยของธิดา ทองวิเชียรที่ศึกษาที่ศึกษาความพึงพอใจของสูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไปจำนวน 380 คนพบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก (Thongwichian, 2007)

เมื่อเปรียบเทียบระดับสุขภาวะทางจิตระหว่างผู้สูงอายุเพศชายและเพศหญิงพบว่า ผู้สูงอายุเพศหญิงมีสุขภาวะทางจิตดีกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของรูธแมนและคณะที่ทำการศึกษ (Roothman, 2003) ความแตกต่างระหว่างเพศในแง่ของสุขภาวะทางจิต โดยทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 378 คนเป็นชาย 90 คนและหญิง 299 คนที่มีอายุระหว่าง 18-65 ปี ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศชายและเพศหญิงมีสุขภาวะทางจิตไม่แตกต่างกัน

นอกจากนี้ เพื่อเมื่อพิจารณาในองค์ประกอบย่อยของสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยยังพบว่า

องค์ประกอบด้านความพึงพอใจในชีวิต

ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นมีความพึงพอใจในชีวิตปานกลางค่อนข้างไปทางมาก โดยผู้สูงอายุเพศหญิงมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าผู้ชายสอดคล้องกับงานวิจัยของ Matud (Matud, 2014) ที่ศึกษาเรื่องเกี่ยวกับบทบาททางเพศที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยการวิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลในผู้สูงอายุชาวสเปนจำนวน 2,466 คน แบ่งเป็นเพศชายและเพศหญิงอย่างละ 1,233 คน โดยผลการวิจัยพบว่า เพศเป็นตัวพยากรณ์สำคัญของความพึงพอใจในชีวิตด้านการเห็นคุณค่าตนเองและการสนับสนุนทางสังคม ทั้งความเป็นเพศชายและหญิงในทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังพบว่า ความเป็นหญิงมีปฏิสัมพันธ์กับการสนับสนุนทางสังคมในเพศหญิง และความเป็นชายในเพศชายมีปฏิสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าตนเองในเพศชาย และยังพบว่าความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นหญิงกับความพึงพอใจในชีวิตจะเกิดในผู้หญิงที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงเท่านั้น และการเห็นคุณค่าตนมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในชีวิตในผู้ชายที่มีความเป็นชายต่ำเท่านั้น เช่นเดียวกับ การสังเกตของผู้วิจัยระหว่างทำการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสนทนากลุ่มที่สังเกตเห็นว่าสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงและส่วนใหญ่แล้วดูมีความสุขกับการได้เข้าร่วมกิจกรรม

องค์ประกอบด้านความมั่นคงทางอารมณ์

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความมั่นคงทางอารมณ์ปานกลาง โดยที่ผู้สูงอายุเพศหญิงสูงจะมีความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่าผู้สูงอายุเพศชายเล็กน้อย และผลการทดสอบสมมติฐานพบว่าทั้งสองเพศไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญนั้นแสดงให้เห็นว่า โดยทั่วไปผู้สูงอายุมีความมั่นคงทางอารมณ์ในระดับซึ่งหมายถึงการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สงบ ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์หรือตัวกระตุ้นอารมณ์เชิงลบได้ดี โดยจากการสัมภาษณ์พบว่าผู้สูงอายุมักจะใช้วิธีการจัดการกับสิ่งอารมณ์เชิงลบโดยใช้วิธีที่เรียกกันติดปากว่า ปลง หรือปล่อยวาง ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า อุเบกขาพรหมวิหารซึ่งหลักธรรมที่ใช้ในการทำใจให้เป็นกลางเป็นอิสระจากอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ Carstensen และคณะ (Cartensen, 2010) ที่ศึกษาเรื่องประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เพิ่มขึ้นตามอายุที่ทำการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 184 คนที่มีอายุตั้งแต่ 14-94 ปีเป็นเวลา 12 ปีพบว่า เมื่อมีอายุมากขึ้นกลุ่มตัวอย่างมักจะมีอารมณ์เชิงบวกมากกว่าอารมณ์เชิงลบ ทีมวิจัยจึงสรุปว่า ประสบการณ์ทางอารมณ์เป็นตัวทำนายความยืนยาวของชีวิต คนที่รายงานว่าตนเองมีอารมณ์เชิงบวกมากกว่าอารมณ์เชิงลบมีอายุกว่าปกติ 13 ปี

ความมั่นคงในตนเอง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ผู้สูงอายุมีความมั่นคงในตนเองระดับปานกลางค่อนข้างสูงเป็นอันดับสองรองจากการเห็นคุณค่าในตนเองสอดคล้องกับงานวิจัยของVinsi (Vinsi, 2014) ที่ความมั่นคงในตนเองของผู้สูงอายุเพศหญิงในรัฐมัธยประเทศ ประเทศอินเดียของ Vinsi ซึ่งทำการศึกษาในผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-80ปี จำนวน 150 คน และพบว่าผู้สูงอายุเพศหญิงมีความมั่นคงในตนเองในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบระหว่างเพศ ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุเพศหญิงกับเพศชายมีความมั่นคงในตนเองไม่ต่างกัน

ในด้านระดับการศึกษาพบว่า ระดับการศึกษามีอิทธิพลต่อความมั่นคงในตนเอง โดยผู้สูงอายุที่จบสูงกว่าปริญญาตรีมีความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มอื่นๆ ผลการวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่าการศึกษาส่งอิทธิพล ในทางตรงคือทำให้บุคคลมีความรู้มากขึ้นและมีวุฒิภาวะทางความคิดในการที่จะสื่อสารความเป็นตัวของตัวเองออกมาได้อย่างเต็มที่ ในทางอ้อมการศึกษาส่งผลให้บุคคลมีสถานทางสังคม อาชีพการงาน มีสถานทางสังคมที่สูงส่งผลให้มีความมั่นใจในการสื่อสารความคิด ความเชื่อและค่านิยมของตนเองต่อผู้อื่น ดังจะเห็นได้จากการทดสอบผลอาชีพมีอิทธิพลต่อความมั่นคงในตนเอง ซึ่งพบว่า คนที่ประกอบอาชีพอิสระส่วนตัวมีความมั่นคงในตนเองสูงกว่าคนที่เลิกประกอบอาชีพแล้ว

องค์ประกอบด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง

ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับมาก เมื่อเปรียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองระหว่างผู้สูงอายุเพศชายกับหญิงเห็นคุณค่าในตนเองไม่ต่างกัน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ อีโรล และคณะ(Erol et al., 2014) ได้ศึกษาพัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเองและความพึงพอใจในสัมพันธภาพ ผลการวิจัยไม่มีความแตกต่างกันเมื่อจำแนกตามเพศ เนื่องจาก เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุมีแนวโน้มจะมีการเห็นคุณค่าไม่แตกต่างกัน

ผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพอิสระมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าคนที่เลิกประกอบอาชีพแล้ว สอดคล้องกับงานวิจัยของ ออร์ธและคณะ(Orth, 2015) ได้ทำการศึกษาพัฒนาการของการเห็นคุณค่าตนเองตลอดช่วงชีวิต โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นชาวเยอรมันอายุระหว่าง 14-89 ปีจำนวน 2,509 คน พบว่า สถานการณ์จ้างงาน รายได้ ความพึงพอใจในงาน สัมพันธภาพและสุขภาพส่งผลสนับสนุนต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในทุกช่วงวัยของชีวิต

วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อนำเสนอแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิทยาในผู้สูงอายุ ผลการวิจัยสามารถสรุปประเด็นได้ดังนี้

1. การเตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

1) **รักษาสุขภาพให้แข็งแรง** การเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะทางจิตดีนั้นเกิดจากการเตรียมตัวที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม การดูแลร่างกายให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์อย่างเพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ถือได้ว่าเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาวะทางจิตที่ดีในยาม

สูงอายุ เนื่องจากเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเป็นธรรมชาติที่ร่างกายจะเริ่มเสื่อมสภาพไปตามวัย จากการสนทนากลุ่ม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่แม้ไม่ค่อยมีโรคประจำตัวแต่ก็มีความเสื่อมทางกายรบกวน เช่น ปวดขา ปวดเข่า สายตา แสบตา ความจำแย่ลง ผู้สูงอายุบางท่านที่มีภาวะสุขภาพแย่กว่าอาจมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดัน โรคหัวใจเพิ่มเข้ามาด้วย

2) การศึกษาเรียนรู้อยู่เสมอ การศึกษาถือได้ว่าเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับทุกช่วงวัย จากการสนทนากลุ่มพบว่า ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไปจะมีสุขภาวะทางจิตดีกว่าคนที่มีการศึกษาน้อยกว่า การศึกษาไม่ว่าในระดับหรือนอกระบบถือได้เป็นแหล่งความรู้เพื่อการใช้ชีวิตของบุคคล ระดับการศึกษาที่สูงกว่าในวัยก่อนสูงอายุเป็นตัวบ่งชี้โอกาสและความก้าวหน้าในด้านอาชีพ และช่วยส่งเสริมการมีสถานะทางสังคม นอกเหนือจากความรู้และโลกทัศน์ใหม่ๆที่บุคคลจะได้ นอกจากทำให้บุคคลมีสุขนิสัยในการหาความรู้ หาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ช่วยให้บุคคลมีทักษะใหม่ๆในชีวิต ได้เข้าถึงกลุ่มสังคมได้หลากหลายมากกว่า ดังนั้น การอ่าน การศึกษา การหาความรู้ใหม่ๆอยู่เสมอจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกช่วงวัย แม้ในวัยสูงอายุ ดังนั้น ผู้สูงอายุควรหาโอกาสศึกษาหาความรู้ เช่น ใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือ เข้าร่วมกิจกรรม ชมรมผู้สูงอายุหรือกิจกรรมสังคมอื่นเพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะอยู่เสมอ ซึ่งนอกจากจะได้ความรู้และทักษะใหม่ๆแล้ว ผู้สูงอายุยังได้พบปะผู้คน ได้มีโอกาสปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มคนอื่นๆ ได้มีโอกาสสนทนาปราศรัย ถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความรู้สึกระหว่างกัน

3) อาชีพคือชีวิต ผลการวิจัยวิจัยครั้งนี้ชี้ว่า ผู้สูงอายุที่ยังประกอบอาชีพจะมีความมั่นคงในตนเอง นั่นคือ ผู้สูงอายุสามารถเป็นตัวของตัวเอง สามารถสื่อสารบอกความรู้สึกตนเองได้อย่างเต็มที่โดยไม่ต้องกังวลว่าพูดออกไปแล้วตนเองจะสูญเสียที่พึ่งพิงหรือไม่เนื่องจากผู้สูงอายุไม่ต้องพึ่งพิงได้จากลูกหลาน นอกจากนี้ การยังประกอบอาชีพยังส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าตนเอง นั่นคือ ผู้สูงอายุยังสามารถใช้ความสามารถของตนเองให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและคนรอบข้าง ในทางตรงกันข้าม ผู้สูงอายุที่เกษียณอายุแล้วหรือไม่ได้ประกอบอาชีพการงานมักจะรู้สึกเบื่อ มีเวลาว่างมาก รู้สึกว่าตนเองด้อยค่าไม่เป็นที่นับถือสนใจเหมือนสมัยเมื่อยังมีตำแหน่งหน้าที่การงาน ดังนั้น การที่ยังประกอบอาชีพส่วนตัวเล็กๆ น้อยๆ พอมีรายได้เลี้ยงตนจะช่วยให้ผู้สูงอายุยังมีสุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้นคือยังมองว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถอยู่นอกจากนี้ การมีที่ยังประกอบอาชีพทำให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสออกกำลังกาย พบปะกับคนอื่น ๆ ได้บ่อย

4) วางแผนการเงินก่อนสูงวัย จากการเก็บข้อมูลด้วยการสนทนากลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลต่างกล่าวไปในทางเดียวกันว่า ทุกคนควรเก็บออมเงินก่อนหนึ่งไว้เป็นการเฉพาะไว้สำหรับใช้ส่วนตัวในยามสูงอายุ ไม่ควรหวังว่าลูกหลานจะหาเลี้ยง เพราะอนาคตนั้นไม่แน่นอน การที่ผู้สูงอายุสามารถพึ่งตนเองได้ทางการเงินเป็นการดีกว่า นอกจากนี้ ผู้สูงอายุบางท่านยังได้ให้คำแนะนำเอาไว้ว่าอย่างน่าสนใจว่า ผู้สูงอายุไม่ควรแบงทรัพย์สินสมบัติให้ลูกหลานไปทั้งหมดเพราะลูกหลานได้สมบัติไปแล้วก็อาจจะไม่มาดูแลเอาใจใส่เหมือนเก่า ทางที่ดีควรส่งเสริมให้ลูกหลานมีอาชีพมั่นคงแล้วค่อยให้ทรัพย์สินสมบัติทีละน้อย

2. กิจกรรมทางศาสนากับผู้สูงอายุ

จากเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามและสนทนากลุ่มกับผู้สูงอายุ ผลการวิจัยแนะนำว่า

1) การบริจาทาน เช่น การทำบุญตักบาตรหรือบริจาทานในรูปแบบอื่นอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความมั่นคงทางอารมณ์

2) การศึกษาธรรมะ ไม่ว่าจะเป็นอยู่ในรูปของการไปฟังเทศน์ที่วัด การฟังหรือชมผ่านทางโทรทัศน์หรือวิทยุ การอ่านหนังสือธรรมะหรือสนทนาธรรมกับพระหรือผู้รู้จะอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งช่วยให้ผู้สูงอายุมีความมั่นคงทางอารมณ์และการเห็นคุณค่าตนเองสูงขึ้น

3) การสวดมนต์ไหว้พระ อย่างน้อยสองสามวันต่อครั้งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตดีขึ้นทุกด้าน

การใช้ชีวิตตามหลักอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (ความมีใจจดจ่อ) วิมังสา (ความพิจารณาไตร่ตรอง) และพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา (ความรัก) กรุณา (ความสงสารเห็นใจ) มุทิตา (ความพลอยยินดี) และอุเบกขา (ความมีใจเป็นกลาง ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตดีขึ้น

3. กิจกรรมสังคมกับผู้สูงอายุ

จากการสนทนากลุ่มพบว่า ผู้สูงอายุบางคนมีความทุกข์บางอย่างติดอยู่ในใจ แต่การได้อยู่ในหมู่เพื่อนวัยเดียวกันก็ทำให้ผู้สูงอายุท่านนั้น ได้มีโอกาสมีอารมณ์ขัน สัมผัสความทุกข์ไปบ้างเป็นการชั่วคราว ปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้ชี้ให้เห็นว่า การที่ผู้สูงอายุมาเข้าร่วมทำกิจกรรมกับชมรมนั้นส่งผลให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์ดี เพราะได้มีโอกาสพูดคุยกับเพื่อนสมาชิกที่อยู่ในวัยใกล้เคียงกัน ได้ไปวัดทำบุญ สวดมนต์ไหว้พระ ปฏิบัติธรรมร่วมกัน ได้ไปท่องเที่ยวทัศนศึกษาร่วมกัน นอกจากนี้ การได้เข้าร่วมกิจกรรมกับชมรมยังทำให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสรับความรู้ใหม่ๆ เช่น การฝึกอาชีพ กิจกรรมยามว่าง หรือข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองที่หน่วยงานภาครัฐจัดให้ตามโอกาส

ดังนั้น สามารถสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุควรเข้าร่วมกิจกรรมสังคม เช่น เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ หรือเข้าวัดถือศีลปฏิบัติธรรมกับคนวัยเดียวกันเพื่อจะได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุท่านอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุเพศชายที่งานวิจัยนี้พบว่า ผู้สูงอายุเพศชายมีสุขภาวะทางจิตในด้านความพึงพอใจในชีวิตน้อยกว่าผู้สูงอายุเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเช่น องค์การบริหารส่วนตำบล ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพตำบล หน่วยงานเทศบาล วัดหรือหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่ใกล้ชิดชุมชนควรมีบทบาทในการจัดตั้งกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุและเป็นศูนย์กลางให้การจัดกิจกรรมให้ความรู้ต่างๆ แก่ผู้สูงอายุเนื่องจากงานวิจัยนี้พบว่า ชมรมผู้สูงอายุมีส่วนอย่างมากในการเป็นแหล่งข้อมูลการเรียนรู้และส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

2. วัดควรมีบทบาทในการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุเนื่องจากเมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจำนวนมากมักจะหันมาสนใจศาสนามากขึ้นเนื่องจากมีเวลามากขึ้นและต้องการใช้ชีวิตบั้นปลายอย่างสงบสุขด้วยการสวดมนต์ สัจสมานี ศึกษาธรรมะจากแหล่งต่างๆ ดังนั้น ควรเปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้เข้ามาทำกิจกรรมทางศาสนาและทำกิจกรรมร่วมกัน อย่างกรณีวัดหนองพะอง ตำบลสวนหลวง อำเภอกะทู้ม่วน จังหวัดสมุทรสาครที่ร่วมกับเทศบาลจัดตั้งโรงเรียนประสบการณ์ชีวิตผู้สูงอายุซึ่งเป็นแหล่งให้ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดประสบการณ์และเรียนรู้จากกันและกันในเรื่องต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตในฐานะผู้สูงอายุ

3. การเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพทางจิตที่ดีนั้น ไม่ใช่เรื่องทำได้ในระยะเวลาอันสั้น แน่แน่นอนว่าต้องมีการเตรียมตัวแต่เนิ่นๆ ข้อมูลการสัมภาษณ์พบว่ายิ่งเตรียมตัวได้แต่เนิ่นๆเท่าใดก็ยิ่งดีเท่านั้น

2. ข้อเสนอแนะงานวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการวิจัยเจาะลึกเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุในสองจังหวัดคือจังหวัดสมุทรสาครซึ่งผลการวิจัยพบว่าผู้สูงอายุมีสุขภาพทางจิตดีกว่าผู้สูงอายุในจังหวัดอื่นๆ และจังหวัดนครปฐมที่พบว่าผู้สูงอายุมีสุขภาพทางจิตต่ำกว่าผู้สูงอายุในจังหวัดอื่นๆ

2. ควรศึกษาถึงบทบาทและอิทธิพลของชมรมผู้สูงอายุ และการสนับสนุนทางสังคมต่างๆที่มีต่อผู้สูงอายุ

3. ควรศึกษาบทบาทและอิทธิพลของศาสนาต่างๆที่มีต่อการส่งเสริมสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ

4. ควรศึกษารูปแบบการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพทางจิตดีของครอบครัวใหม่ที่กำลังเข้าสู่ผู้

References

- Buson, R. (2012). *Mixed Method for Research and Evaluation*. Bangkok: Publisher of Chulalongkorn University.
- Charoen, S. (1984). *Bhrammaviharadhamma*. Bangkok: Sahai Kanpim Company.
- Kaewkangwan, S. (2002). *Developmental Psychology thought out Life Span*. Bangkok. Publisher of Thammasat University.
- National Statistics Office. (2017). *Situation of Thai Elderly*. Bangkok. Duantula Publishing Company.
- Payutto, P. A. (1995). *Buddhadhamma*. Bangkok. Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing House.
- Payutto, P. A. (2001). *Buddhist dictionary in Dhamma classification*. (19th edition). Bangkok: S. R. Printing Mass Product Ltd.
- Thongwichian. T. (2007). *Well-being of the elderly in Samutprakarn province*. Master of Nursing Science. Public Health Nursing. Mahidol University.
- Carstensen, Laura L. et al.. (2010) "Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling." *Psychology and Aging*, Vol.26(1), 21-33.
- Cochran, W.G. (1977). *Sampling Techniques*. 3rd Edition, New York : John Wiley & Sons., Erol, Ruth Yasemin; Orth, Ulrich. "Development of self-esteem and relationship satisfaction in couples: Two longitudinal studies". *Developmental Psychology*, Vol. 50(9), (September 2014): 2291-2303.
- Ibitoye, O., Sanuade, O., Adebawale, A. & Ayeni, O. (2014). Psychological well-being of the Elderly in Nigeria. *The Nigerian Journal of Sociology and Anthropology*. 12. 74-85.
- M.S. Vinsi. (2014). A Study to Assess the Level of Ego Integrity among Female Geriatric Population in Selected Geographical Areas at Indore City (M.P.). *Scholars Journal of Applied Medical Sciences*(2(1A)), 54-56.
- M.Pilar M., Juan M. BethencourtIgnaciobáñez. "Relevance of gender roles in life satisfaction in adult people", *Journal of Personality and Individual Differences*, Vol. 70, (November 2014): 206-211.

- Orth, Ulrich; Maes, Jürgen; Schmitt, Manfred. "Self-esteem development across the life span: A longitudinal study with a large sample from Germany". *Developmental Psychology*, Vol. 51(2), (February 2015), 248-259.
- Roothman, B. Kristen, D. & Wissing, M., Gender difference in aspects of psychological well-being, *South African Journal of Psychology*, Vol. 33(4), 2003, 212-218.
- Ruth Yasemin E. & Ulrich O. (2014). Development of self-esteem and relationship. *Developmental*, September. 2291-2303.
- Ulrich Orth, Jürgen Maes, and Manfred Schmitt. (2015). Self-esteem development across the life span: A longitudinal study with a large sample from Germany. *Developmental Psychology*. Vol. 51(2) February, 248-259.