

หลักธรรมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา แหล่งชุมชน ณ บริเวณวัดศรีเมือง จังหวัดจันทบุรี

Dharmic principle for lifestyle of the elderly: a case study of community at Wat Si Mueang, Chanthaburi

ทิพย์ธัญญา สรณะ* และประสพชัย พสุนนท์

สาขาการจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

บทคัดย่อ

การวิจัยเกี่ยวกับหลักธรรมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา แหล่งชุมชน ณ บริเวณวัดศรีเมือง จังหวัดจันทบุรี ทั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติตนทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุว่าเชื่อมโยงอยู่ในหลักธรรมใด และเพื่อศึกษาหลักธรรมใดที่ผู้สูงอายุนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต และเกิดผลกับตัวผู้สูงอายุมากที่สุด ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในแหล่งชุมชน ณ บริเวณวัดศรีเมือง จังหวัดจันทบุรี จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมคือแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า 1)แนวทางการปฏิบัติตนทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุว่าเชื่อมโยงอยู่ในหลักธรรมอันได้แก่ พรหมวิหาร4 อิทธิบาท4 และอธิษฐาน4 2) หลักธรรมที่ผู้สูงอายุนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต และเกิดผลกับตัวผู้สูงอายุมากที่สุดคือ พรหมวิหาร4 และผลที่ได้รับคือผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่

คำสำคัญ : การดำเนินชีวิต, หลักธรรม, พรหมวิหาร4, อิทธิบาท4, อธิษฐาน4

Abstract

Research on Principles and Life of the elderly: A case study of the community at Wat Si Muang Chantaburi province. The purpose is to study method conduct oneself to the dharma principle to Buddhism of the elderly, which is linked in any principles and to study the dharma principles that the elderly use to lived and the most effected on the elderly. So, the sample were 400 elderly in the community at Wat Si Muang Chantaburi province. The data were collected by using questionnaires. The statistical procedures used for analysis were the percentages, the arithmetic mean, and the standard deviation. The results of this research indicated that first, method conduct oneself to the dharma principle to Buddhism of the elderly such as Four sublime states of mind, Basis of Power and Potency, and Resolute determination. Second, the dharma principles that the elderly use to lived and the most effected on the elderly is Four sublime states of mind and the result is that the elderly can live happily. And there is life satisfaction in life.

Keyword: lift, the dharma principle, Four sublime states of mind, Basis of Power and Potency, Resolute determination

*ผู้นิพนธ์ประสานงาน prasopchai@ms.su.ac.th

1. บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติไทย คนชาติไทยได้นับถือและยกย่องเทิดทูน เป็นสรณะแห่งชีวิต สืบทอดต่อเนื่องกันมาเป็นเวลาช้านาน ขนบธรรมเนียม ประเพณี และศิลปวัฒนธรรมส่วนใหญ่ มีพื้นฐานมาจากพระพุทธศาสนา(พระครูสิงห์แก้ว วชิรธมโม ,2554:1) รวมถึงคำสอนของพุทธศาสนาได้กลมกลืนกับวิถีชีวิตและความเชื่อเดิมในสังคมไทย จนกลายเป็นพุทธวัฒนธรรมไทย ซึ่งแสดงออกในรูปแบบของพฤติกรรมและความเชื่อต่างๆ(ชินชัฐา ศรีไพบุลย์,2558:1) ศาสนาจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับใช้ประกอบในการ

ดำรงชีวิตประจำวัน เพราะศาสนามีคุณค่ามากมายต่อมนุษย์ในด้านจิตใจซึ่งถือว่าสูงกว่าคุณค่าทางวัตถุ เป็นที่พึงพอใจทำให้มนุษย์ไม่อ้างว้างเวลาประสบปัญหาในชีวิต ผู้มีปัญหาย่อมสามารถนำหลักธรรมคำสอนของศาสนาซึ่งตนนับถือและเลื่อมใสศรัทธานำพาชีวิตให้ไปสู่เป้าหมาย ที่ตนได้ตั้งไว้

ในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมหลายประการ ซึ่งสังคมของผู้สูงอายุถือเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลก โดยประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีอัตราการเพิ่มสูงกว่ากลุ่มอื่นๆ รวมถึงการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันที่อยู่กับครอบครัว หรืออยู่คนเดียว อาจกำลังประสบปัญหาหลายด้านตั้งแต่ด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งผู้สูงอายุบางรายเกิดความท้อแท้สิ้นหวังที่ทำให้ตนเองต้องเป็นภาระกับลูกๆ ที่มีรายได้หาเลี้ยงตนเองไม่เพียงพอ(Padvee Academy,2557:4)

จากประเด็นปัญหา อาจทำให้ผู้สูงอายุต้องเลือกหาหนทางแก้ไขปัญหาดังกล่าวของตน และวิธีการแก้ไขปัญหาประการหนึ่งคือการนำหลักธรรมมาใช้ยึดเหนี่ยวจิตใจหรือปรับใช้ร่วมกับการดำเนินชีวิต(Padvee Academy,2557:5) การมีไตรสิกขา คือ สมาธิ ปัญญา ทำให้ตนเองพ้นจากความทุกข์ต่างๆที่มีอยู่ เพราะหลักการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนา มีหลักคำสอนที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยของบุคคล(พระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสารโร(จันทร์เพ็ญ),2553:2) โดยหลักธรรมจะส่งเสริมให้บุคคลรู้จักช่วยตนเอง ยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญหามาตลอดจนให้รู้จักในเงื่อนไข เหตุปัจจัยที่สำคัญในการดำเนินชีวิต

การศึกษาครั้งนี้ คณะผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาถึงหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต อันได้แก่ พรหมวิหาร4 อิทธิบาท4 และอริฐาน4 เพื่อต้องการทราบว่า ผู้สูงอายุมีการเลือกแนวทางในการปฏิบัติตนทางพระพุทธศาสนาอย่างไรให้เชื่อมโยงอยู่ในหลักธรรม เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต และสามารถนำหลักธรรมนั้นมาใช้ในการแก้ไขปัญหของตนทำให้เกิดการยอมรับในตนเองได้ และสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาให้พุทธศาสนิกชนท่านอื่น มีความรู้ความเข้าใจต่อการนำหลักธรรมคำสอนมาปรับใช้ในการดำรงชีวิตอย่างถูกต้อง และสามารถส่งผลให้มีความสุขทั้งด้านร่างกายและจิตใจโดยสมบูรณ์ ทั้งนี้คณะผู้วิจัยได้เลือกศึกษาในแหล่งชุมชน ณ วัดศรีเมือง เนื่องจากวัดศรีเมืองเป็นวัดที่เก่าแก่ของแหล่งชุมชน ทั้งบุคคลในท้องถิ่น ตั้งแต่วัยรุ่น วัยทำงาน และผู้สูงอายุได้ให้ความสำคัญและมีจิตศรัทธาในวัดศรีเมืองเป็นอย่างมาก ทำให้คณะผู้วิจัยเห็นว่าควรที่จะศึกษาหาข้อมูลจากแหล่งชุมชนบริเวณวัดศรีเมือง

1.1 วัตถุประสงค์

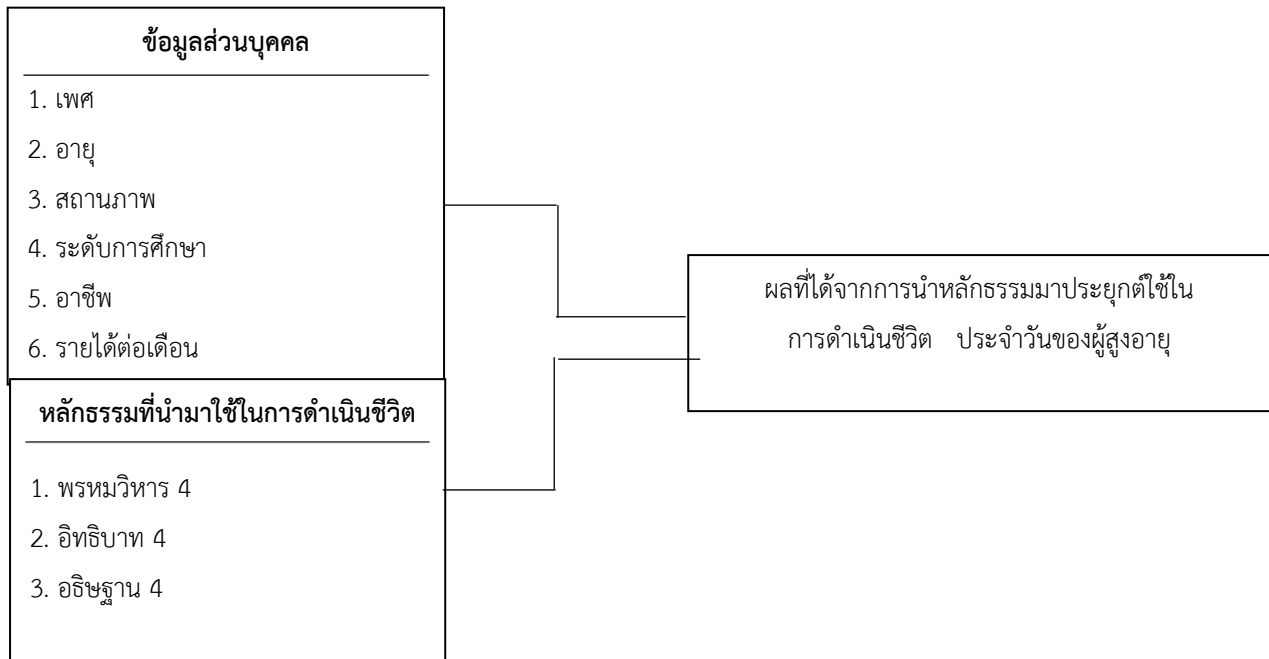
- 1.1.1 เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติตนทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุว่าเชื่อมโยงอยู่ในหลักธรรมใด
- 1.1.2 เพื่อศึกษาหลักธรรมใดที่ผู้สูงอายุนำมาใช้ในการดำเนินชีวิต และเกิดผลกับตัวผู้สูงอายุมากที่สุด
- 1.1.3

1.2 สมมติฐานการวิจัย

H_0 : ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกันอันได้แก่ เพศ อายุ และข้อมูลการศึกษาหลักธรรมที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติมากที่สุดซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตไม่แตกต่างกัน

H_1 : ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ที่แตกต่างกันอันได้แก่ เพศ อายุ และข้อมูลการศึกษาหลักธรรมที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติมากที่สุดซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตแตกต่างกัน

1.3 กรอบแนวคิดในการวิจัย



1.4 ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร คือผู้สูงอายุซึ่งมีอายุ 60 ปีขึ้นไป บริเวณเทศบาลตำบลหนองคล้าจังหวัดจันทบุรี

ขอบเขตด้านเนื้อหา เน้นการศึกษาการนำหลักธรรมมายึดถือและปฏิบัติร่วมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตชุมชนวัดศรีเมืองจังหวัดจันทบุรี โดยหลักธรรมที่เลือกศึกษาได้แก่ พรหมวิหาร4 อิทธิบาท4 และอธิษฐาน4 ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับการปฏิบัติตนให้ตรงกับหลักธรรมที่นำมายึดถือ เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความพึงพอใจในตนเองและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่นมีความสุข

2. วิธีการดำเนินการวิจัย

การดำเนินวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหนองคล้าจังหวัดจันทบุรี ซึ่งเป็นแหล่งชุมชนที่อยู่ในบริเวณวัดศรีเมือง โดยศึกษาจากผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นหน่วยของการวิเคราะห์ (Unit of Analysis) ดำเนินการเก็บข้อมูลในวันอังคารของเดือนเมษายน 2560 เป็นเวลา 2 สัปดาห์ และจากจำนวนประชากรเป็นจำนวนที่ไม่ทราบค่าแน่นอน ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงได้ทำการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยโดยอาศัยสูตรไม่ทราบค่าประชากรในการคำนวณกลุ่มตัวอย่าง(ประสพชัย พสุนนท์,2553) ดังนี้

$$n = \frac{z^2 pq}{B^2} = \frac{(1.96)^2 (0.5)(0.5)}{0.05^2} = 385.6$$

ทั้งนี้เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่ดีขึ้นจึงสำรวจกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอีกร้อยละ 4 จะเท่ากับ 15 ตัวอย่างจึงได้กลุ่มตัวอย่างที่ทำการวิจัยทั้งหมดจำนวนทั้งสิ้น 400 ตัวอย่าง โดยกลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่บริเวณเทศบาลตำบลหนองคล้า และผู้สูงอายุที่เดินทางมาทำบุญ ณ วัดศรีเมืองจังหวัดจันทบุรี สำหรับการวิจัยนี้ คณะผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนของการศึกษาเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 คือ การดำเนินวิจัยโดยใช้เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ทั้งหมด 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1) ศึกษาข้อมูลทั่วไปด้านประชากรศาสตร์จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้

ส่วนที่ 2) แบบสอบถามเกี่ยวกับหลักธรรมที่ผู้สูงอายุนำมายึดและปฏิบัติในการดำเนินชีวิต แบ่งออกเป็น 3 หัวข้อ ได้แก่

พรหมวิหาร4 อิทธิบาท4 และอริยฐาน4

ส่วนที่ 3) แบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตนตามแนวหลักธรรมร่วมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 4) แบบสอบถามเกี่ยวกับผลที่ได้จากการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 2 คณะผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำแบบสอบถามจำนวน 40 ตัวอย่าง มาทดสอบหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของ Cronbach (Cronbach's Alpha Coefficient) กำหนดค่าความเชื่อมั่นที่ 95% พบว่าค่าสัมประสิทธิ์แอลฟามีค่าเท่ากับ 0.724% ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ 1 แสดงว่าแบบสอบถามมีความเชื่อมั่นสูง

ขั้นตอนที่ 3 นำข้อมูลที่รวบรวมได้ทั้งหมดจำนวน 400 ชุด มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรม SPSS และนำเสนอผลการวิเคราะห์ในเชิงพรรณนาในรูปของร้อยละ(Percentage) ค่าเฉลี่ย(Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard Deviation)

ขั้นตอนที่ 4 คือ การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยของประเด็นคำถามเป็นข้อๆในแต่ละด้าน ในแบบสอบถาม โดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายตามแนวทางของประสพชัย พสุนนท์ (2553) รายละเอียดดังนี้ คือ 2.1) คะแนน 4.51-5.00 คือระดับมากที่สุด 2.2) คะแนน 3.51-4.50 คือระดับมาก 2.3)คะแนน 2.51-3.50 คือระดับปานกลาง 2.4)คะแนน 1.51-2.50 คือระดับน้อย 2.5)คะแนน 1.00-1.50 คือระดับน้อยที่สุด

3. ผลการศึกษาวิจัย

จากการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อมูลพบว่า ได้แบบสอบถามฉบับที่สมบูรณ์จำนวน 400 ชุด จากนั้นได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งผลการวิจัยออกเป็น 3 ส่วนมีผลดังนี้

ส่วนที่ 1 วิเคราะห์แบบสอบถามข้อมูลจำนวน และร้อยละจากข้อมูลด้านประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่อเดือน พิจารณาดังตารางที่4

ตารางที่ 1 ข้อมูลด้านประชากรศาสตร์

ประชากรศาสตร์		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	175	43.8
	หญิง	225	56.2
อายุ	60 - 70 ปี	237	59.2
	71 - 80 ปี	145	36.2
	80 ปีขึ้นไป	18	4.5
สถานภาพ	โสด	54	13.5
	สมรส	346	86.5
	ต่ำกว่าปริญญาตรี	105	26.2

ระดับการศึกษา	ปริญญาตรี	250	62.5
	สูงกว่าปริญญาตรี	45	11.2
อาชีพ	ประกอบอาชีพอยู่	118	29.5
	ไม่ได้ประกอบอาชีพแล้ว	282	70.5
รายได้ต่อเดือน	ต่ำกว่า 10,000 บาท	47	11.8
	10,001-20,000 บาท	231	57.8
	มากกว่า 20,000 บาท	122	30.5

1. จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปจากตารางที่ 1 ซึ่งเป็นปัจจัยบุคคลของผู้สูงอายุจำนวน 400 ตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 56.2 มีอายุระหว่าง 60 - 70 ปี คิดเป็นร้อยละ 59.2 มีสถานภาพสมรส คิดเป็นร้อยละ 86.5 ระดับการศึกษาปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 62.5 ไม่ได้ประกอบอาชีพแล้ว คิดเป็นร้อยละ 70.5 รายได้ 10,001 - 20,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 57.8

ส่วนที่ 2 วิเคราะห์แบบสอบถามข้อมูลจำนวน และร้อยละจากข้อมูลด้านกิจกรรมที่ผู้สูงอายุนำมายืดและปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ได้แก่ พรหมวิหาร4 อิทธิบาท4 และอริษฐาน4 พิจารณาดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ข้อมูลด้านกิจกรรมที่ผู้สูงอายุนำมายืดและปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

กิจกรรมที่ผู้สูงอายุนำมายืดและปฏิบัติในการดำเนินชีวิต	จำนวน	ร้อยละ
พรหมวิหาร4	165	41.2
อิทธิบาท4	133	33.2
อริษฐาน4	102	25.5

2. จากการวิเคราะห์ข้อมูลกิจกรรมที่ผู้สูงอายุนำมายืดและปฏิบัติในการดำเนินชีวิตในตารางที่ 2 พบว่ากิจกรรมที่ผู้สูงอายุเลือกยึดและปฏิบัติส่วนใหญ่คือพรหมวิหาร4 คิดเป็นร้อยละ 41.2 อันดับถัดมาคือ อิทธิบาท4 คิดเป็นร้อยละ 33.2 และอริษฐาน4 คิดเป็นร้อยละ 25.5 ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 วิเคราะห์แบบสอบถามข้อมูลค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานจากกิจกรรมที่ผู้สูงอายุนำมายืดและปฏิบัติในการดำเนินชีวิตมากที่สุด พบว่าผู้สูงอายุเลือกยึดพรหมวิหาร4(คิดเป็นร้อยละ 41.2) มากที่สุด พิจารณาดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับตามกลุ่มตัวอย่างตามกิจกรรมที่ผู้สูงอายุนำมายืดและปฏิบัติในการดำเนินชีวิตมากที่สุด

พรหมวิหาร4	\bar{x}	SD.	การแปลความหมาย
ท่านจะปฏิบัติตนต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจเสมอ	4.52	.559	มากที่สุด
ท่านเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น	4.23	.668	มาก
ท่านรู้สึกสงสาร และเห็นใจ ผู้ที่ประสบกับความลำบาก	4.45	.578	มาก
ท่านมีความตั้งใจจริงที่จะช่วยเหลือผู้อื่นที่ให้คล้ายความเดือดร้อน	4.40	.594	มาก
ท่านรู้สึกยินดีกับผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน และประสบกับความสุขในชีวิต	4.42	.617	มาก
ท่านสร้างขวัญและกำลังใจให้กับบุคคลในครอบครัวและผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ	4.39	.571	มาก

ท่านวางตัวเป็นกลาง ไม่เข้าข้างใคร แม้ผู้นั้นจะเป็นคนสนิทของท่าน	4.18	.743	มาก
ท่านช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจ แม้ท่านจะไม่ได้รับสิ่งใดเป็นการตอบแทน	4.34	.622	มาก
รวม	4.37	.619	มาก

จากตารางที่3 พบว่า ผู้สูงอายุแหล่งชุมชน ณ บริเวณวัดศรีเมือง จังหวัดจันทบุรีได้ปฏิบัติตามแนวหลักธรรมพรหมวิหาร4 อยู่ในระดับมาก(Mean 4.37 , SD .619)

ส่วนที่4 ผลที่ได้จากการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ พิจารณาดังตารางที่4
ตารางที่4 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานจากการศึกษาผลที่ได้จากการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ

ผลที่ได้จากการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้	\bar{X}	SD.	การแปลความหมาย
ท่านรู้สึกว่าการยึดหลักธรรมร่วมกับการปฏิบัติกิจกรรมตามศาสนาทำให้จิตใจท่านสงบขึ้น	4.32	.531	มากที่สุด
หลักธรรมที่ท่านปฏิบัติสามารถทำให้ท่านพบหนทางแห่งความสุข	4.20	.551	มาก
ท่านรู้สึกสบายใจเมื่อมาทำบุญ เจริญศีล ภาวนา และทำทานที่วัด	4.32	.539	มากที่สุด
ท่านสามารถดำเนินชีวิตในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น	4.29	.556	มากที่สุด
เมื่อท่านประสบปัญหาต่างๆในชีวิต ท่านมีสติและแก้ไขได้	4.14	.600	มาก
ท่านมีความพึงพอใจในชีวิตความเป็นอยู่ และความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว	4.26	.670	มากที่สุด
ท่านคิดว่าชีวิตของท่านเป็นไปตามที่ท่านคาดหวัง	3.96	.729	มาก
ท่านยังมีความกังวล ว่าวุ่นใจในการดำเนินชีวิต	2.24	.881	น้อย
ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านยังมีความทุกข์อยู่	2.15	.828	น้อย
ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้กับการดำเนินชีวิตประจำวัน	2.02	.787	น้อย
ท่านไม่สามารถทำใจยอมรับได้กับสิ่งไม่ตีต่างๆที่เกิดขึ้นแก่ตัวท่าน	2.20	.886	น้อย
ท่านเห็นว่าการยึดหลักธรรมสามารถทำให้ท่านพ้นจากความทุกข์ได้	4.13	.625	มาก
การดำเนินชีวิตของท่านดีขึ้น หลังจากที่ท่านนำหลักธรรมมาปฏิบัติร่วมกับการดำเนินชีวิต	4.20	.546	มาก
ท่านดำเนินชีวิตอย่างมีสติ และรอบคอบมากขึ้น	4.21	.546	มากที่สุด
โดยรวมแล้วท่านรู้สึกพึงพอใจกับการดำเนินชีวิต	4.27	.611	มากที่สุด
รวม	3.66	.659	มาก

จากตารางที่ 4 พบว่า ผลจากการที่ผู้สูงอายุแหล่งชุมชน ณ บริเวณวัดศรีเมือง จังหวัดจันทบุรีนำกิจกรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันพบว่า การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้นหลังจากที่ท่านนำกิจกรรมมาปฏิบัติร่วมกับการดำเนินชีวิตอยู่ในระดับมาก (Mean 3.66, SD. 0.659)

4. ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 1 ปัจจัยด้านข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย เพศ อายุ และข้อมูลการศึกษาหลักธรรมที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน ซึ่งไม่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

สำหรับสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ ผู้วิจัยใช้ค่าสถิติของการทดสอบ t-test ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และจะปฏิเสธสมมติฐานหลัก(H₀) เมื่อค่า Sig น้อยกว่า .05 ผลการทดสอบสมมติฐานแสดงดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการศึกษาหลักธรรมที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตวัดศรีเมือง จังหวัดจันทบุรี โดยจำแนกตามเพศ

หลักธรรมที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิต	t-Test of Equality of Means				
	เพศ	\bar{X}	SD	t	Sig
หลักธรรมที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติมากที่สุดคือพรหมวิหาร4	ชาย	4.492	.535	.000	3.812
	หญิง	4.250	.430		
การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ	ชาย	3.700	.309	.359	2.539
	หญิง	3.629	.311		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 1 ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า เพศที่แตกต่างกันส่งผลต่อหลักธรรมที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติมากที่สุดคือพรหมวิหาร4 มีค่า t = .000 ค่า Sig. = 3.812 ซึ่งมากกว่า 0.05 นั่นคือ ยอมรับสมมติฐานหลัก (H₀) ปฏิเสธสมมติฐานรอง (H₁) หมายความว่า ปัจจัยข้อมูลทั่วไปด้านเพศของผู้ตอบแบบสอบถามที่แตกต่างกันมีหลักธรรมที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติมากที่สุดคือพรหมวิหาร4 ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และ การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ มีค่า t = .359 ค่า Sig. = 2.539 ซึ่งมากกว่า 0.05 นั่นคือ ยอมรับสมมติฐานหลัก (H₀) ปฏิเสธสมมติฐานรอง (H₁) หมายความว่า ปัจจัยข้อมูลทั่วไปด้านเพศของผู้ตอบแบบสอบถามที่แตกต่างกันส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตารางที่ 2 แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการศึกษาหลักธรรมที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเขตวัดศรีเมือง จังหวัดจันทบุรี โดยจำแนกตามอายุ

ANOVA						
หลักธรรมที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิต		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
หลักธรรมที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติมากที่สุดคือพรหมวิหาร4	ระหว่างกลุ่ม	3.154	1	3.154	14.533	.000
	ภายในกลุ่ม	53.829	248	.217		
	รวม	56.983	249			
การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ	ระหว่างกลุ่ม	.622	1	.622	6.444	.011
	ภายในกลุ่ม	60.138	623	.097		
	รวม	60.760	624			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า อายุที่แตกต่างกันส่งผลต่อหลักธรรมที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติมากที่สุดคือพรหมวิหาร 4 มีค่า $F = 14.533$ ค่า Sig. = .000 ซึ่งน้อยกว่า 0.05 นั่นคือปฏิเสธสมมติฐานหลัก (H_0) ยอมรับสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่า ปัจจัยข้อมูลทั่วไปที่จำแนกตามอายุของผู้ตอบแบบสอบถามที่แตกต่างกัน มีหลักธรรมที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติมากที่สุดคือพรหมวิหาร 4 ที่แตกต่างกัน ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ มีค่า $F = 6.444$ ค่า Sig. = .011 ซึ่งมากกว่า 0.05 นั่นคือ ยอมรับสมมติฐานหลัก (H_0) ปฏิเสธสมมติฐานรอง (H_1) หมายความว่าปัจจัยข้อมูลทั่วไป จำแนกตามอายุของผู้ตอบแบบสอบถามที่แตกต่างกันส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

5. สรุปและอภิปรายผลวิจัย

1. ผู้สูงอายุที่เลือกนำหลักธรรมมายึดและปฏิบัติในร่วมกับการดำเนินชีวิตโดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีอายุระหว่าง 60-70 ปี มีสถานภาพสมรส ระดับการศึกษาของผู้สูงอายุอยู่ในระดับปริญญาตรี และมีรายได้ 10,001 – 20,000 บาทต่อเดือน ผู้สูงอายุเลือกปฏิบัติตนตามแนวทางของพรหมวิหาร 4 มากที่สุด ซึ่งเป็นหลักธรรมประจำใจเพื่อให้ชีวิตตนเอง ครอบคลุมและคนรอบข้าง เกิดความร่มเย็นเป็นสุข อันดับถัดมาคืออิทธิบาท 4 คือ หลักธรรมเพื่อความสำเร็จซึ่งมีคุณธรรมเพื่อให้บรรลุถึงความสำเร็จตามที่ตั้งใจผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใดต้องทำตนให้สมบูรณ์ และอิทธิฐาน 4 ตามลำดับ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจ เพราะเป็นหลักธรรมประจำใจ เป็นเครื่องนำทางแห่งความประพฤติปฏิบัติของบุคคลให้ดียิ่งๆขึ้น จากการศึกษาพบว่าในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนั้น ครอบคลุมถึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกละเลย รวมถึงตัวของสูงอายุเองเมื่อได้เข้าใจถึงหลักธรรมแล้ว ทำให้ผู้สูงอายุนั้นสามารถวางจิตใจให้เป็นกลาง มีความเมตตาและเข้าใจบุคคลรอบข้างอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ ทิพวรรณ สุธานนท์ (2556)

2. ผลการศึกษาจากการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุในชุมชน ณ บริเวณวัดศรีเมือง จังหวัดจันทบุรี พบว่าผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตที่สามารถอยู่ร่วมกับคนในครอบครัวและบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างราบรื่น โดยการยึดหลักธรรมร่วมกับการปฏิบัติกิจตามศาสนาทำให้จิตใจของผู้สูงอายุสงบขึ้นจัดอยู่ในระดับมากที่สุด และหลักธรรมที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติสามารถทำให้ผู้สูงอายุพบหนทางแห่งความสุขอยู่ในระดับมาก ซึ่งการเลือกปฏิบัติตนตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานั้นส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกปล่อยวางมากขึ้น จากผลการศึกษาพบว่า ความกังวล ว้าวุ่นใจ ความรู้สึกว่าการดำเนินชีวิตของตนยังมีความทุกข์อยู่ และความเบื่อหน่ายต่อทั้งการดำเนินชีวิตประจำวัน ที่คาดว่าอาจเกิดกับผู้สูงอายุที่อยู่ในระดับมากที่สุดได้กลายเป็นอยู่ในระดับน้อย ซึ่งแสดงให้เห็นว่า หลังจากให้นำหลักธรรมมาปฏิบัติร่วมกับการดำเนินชีวิตสามารถทำให้ผู้สูงอายุพ้นจากความทุกข์ได้ และมีการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น รวมไปถึงการดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ซึ่งสอดคล้องกับสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุไทยตามแนววิถีพุทธ ชณิตา ประดิษฐ์สถาพร (2555) จากบทความ ความสุขเป็นความสงบ ความเสียใจไม่วุ่นวาย กังวล กลัวหรือสับสน (ผู้สูงอายุหญิง วัย 77 ปี)

3. จากผลการศึกษาข้างต้นพบว่าข้อมูลด้านประชากรศาสตร์และข้อมูลการศึกษาหลักธรรมที่ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติร่วมกับการดำเนินชีวิตซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ทำให้การเตรียมรับมือในสังคมที่ใกล้เข้าสู่ผู้สูงอายุ หรือบุคคลที่จัดอยู่ในสังคมของผู้สูงอายุควรตระหนักถึงการดำรงชีวิตร่วมกับบุคคลในครอบครัว และผู้คนในสังคมไทย การเกิดการยอมรับในตนเอง จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถเปิดใจเข้าหาสังคม สิ่งต่างๆรอบกายที่เปลี่ยนแปลงไป การรู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง ที่เกิดจากการปล่อยวาง ละซึ่งความทุกข์ ความกังวล ว้าวุ่นใจในการดำเนินชีวิต

6. ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาพบว่าหลักธรรมที่ผู้สูงอายุนำมายึดถือและปฏิบัติซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิต ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยที่เลือกศึกษาตัวอย่างหลักธรรมอันได้แก่พรหมวิหาร4 อิทธิบาท4 และอธิษฐาน4นั้น ทำให้คณะผู้วิจัยได้ทราบ ว่า ไม่ว่าผู้สูงอายุจะเลือกหลักธรรมใดมายึดปฏิบัติร่วมกับการดำเนินชีวิตก็ตาม หลักธรรมทั้งหลายนั้น ย่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกได้ถึง ความสงบในจิตใจ เมื่อได้ปฏิบัติแล้วเกิดความสบายใจ ไม่ลุ่มหลงอยู่ในความทุกข์หรือความวิตกกังวลใจใดๆ ดังนั้นการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือผู้ที่ก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุมาแล้ว จากคำกล่าวของหลวงพ่อดำ ฐิตธมโม ว่าการมีสติและสมาธิเป็นยอด ธรรมะที่คนสูงอายุต้องมีไว้ประจำใจ จึงจะเป็นคนสูงอายุที่น่าเคารพรักเป็นหลักให้ลูกหลานได้มีที่พึ่งทางใจและการที่ผู้สูงอายุจะทำตน ให้เป็นที่พึ่งของผู้อ่อนอายุได้ ตนเองต้องเริ่มทำตนเองให้มีที่พึ่งเสียแต่บัดนี้ ด้วยการสละหรือแบ่งเวลาให้แก่ธรรมะบ้าง หมั่นศึกษาค้นคว้า ฟัง อ่านธรรมะให้มากตั้งแต่บัดนี้ ที่ควรสังวรก็คือ อย่ามัวแต่อ่านหรือฟังอย่างเดียว ควรจะมีการปฏิบัติควบคู่กันไปด้วย

ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงผู้สูงอายุเกี่ยวกับการนำหลักธรรมอันได้แก่พรหมวิหาร4 อิทธิบาท4 และอธิษฐาน4 ซึ่งในการวิจัยครั้งถัดไปควรพิจารณาศึกษาหลักธรรมในประเด็นอื่นๆ เพราะในหลักธรรมต่างๆนั้นมีการปฏิบัติและแนวทางที่ต่างกันออกไป รวมถึงวิธีการดำเนินชีวิตและผลที่ได้รับจากการนำหลักธรรมมายึดปฏิบัติร่วมกับการดำเนินชีวิต

7. เอกสารอ้างอิง

- ชนิดา ประดิษฐ์สถาพร, พิมสุภาว จันทนะโสเดถ์,ขวัญใจ อำนาจสัจย์เชื้อ, และรัชณี สรรเสริญ.(2555).สุขภาพจิตของผู้สูงอายุไทยตาม แนววิถีพุทธ.Journal of Public Health Nursing
- ทิพวรรณ สุชานนท์.(2556).การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ.หอสมุดกลางมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสาโร (จันทร์เพ็ง).(2553)การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น.หอสมุดกลางมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระครูสิงห์แก้ว วชิรธมโม.(2554).บทบาทของผู้สูงอายุในการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา : ศึกษาเฉพาะกรณีตำบลเหล่ายาว อำเภอบ้านไฉ่ จังหวัดลาพูน.หอสมุดกลางมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมโม).(2557).ธรรมะให้ความสุขแก่ผู้สูงอายุ.(ออนไลน์).แหล่งที่มา : <https://happyaged.wordpress.com/2014/03/21>. 30 เมษายน 2560
- พระไพฑูริย์ เมธิโก (มหาบุญ).(2554).การประยุกต์พรหมวิหาร ๔ เพื่อการปฏิบัติงานของบุคลากรเทศบาลตำบลอ้อมใหญ่ อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม.มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ประสพชัย พสุนนท์ ธนกร เขมวชิรเลิศ และรัชพล เบญจาทิกุล.(2557).พฤติกรรมและการวิเคราะห์องค์ประกอบการเลือกทำบุญของผู้สูงอายุอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์.บริษัท แม็กซีมีเดีย วาย 2 เคเพรส จำกัด
- Archana Singh and Nishi Misra.(2009). Loneliness, depression and sociability in old age. Industrial Psychiatry Journal
- Kao. หลักธรรมง่ายๆ ที่เหมาะนำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวัน.(2550).(ออนไลน์).แหล่งที่มา : <http://oknation.nationtv.tv/blog/kao/2007/04/04/entry-1>. 10 มีนาคม 2560
- Padvee Academy.แนวทางการใช้หลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ.(2557).(ออนไลน์).แหล่งที่มา : <https://www.slideshare.net/Padvee/ss-35787078>. 10 มีนาคม 2560
- Venerable Nyanaponika Thera.(1999). The Four Sublime States. Buddhist Publication Society (BPS)